16 - 27

อนุสรณ์
นางมนัสเนติ

วันอังคารที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๖

ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส



เจ้าภาพขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ได้กรุณาช่วยเหลือ เยี่ยมเยียน และแสดงมุทิตาจิตต่อนางมนัส เนติ นับตั้งแต่ป่วยจนถึงแก่กรรม และร่วมบำเพ็ญกุศลตราบจนวาระสุดท้าย การประชุมเพลิง หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง เจ้าภาพขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย



นางมนัสเนติ (ดำ เครือตราชู)

ชาตะ ๓ มิถุนายน ๒๔๓๕

มรณะ ๑๓ มีนาคม ๒๕๑๖

รำลึกถึงคุณแม่

คุณแม่ – นางมนัสเนติ (ดำ เครือตราชู) – เป็นธิดาคนเล็กของคุณตาและคุณยาย (นายแสง และนางเมตต์ สัจจภาณพันธ์) เกิดปีมะโรง เดือน ๗ ขึ้น ๙ ค่ำ วันอังคาร ตรงกับวันที่ ๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๕ ที่บ้านหน้าวัดมัชฌิมาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีพี่ชาย ๓ คน พี่หญิง ๒ คน และน้องชาย ๑ คน

คุณแม่ได้สมรสกับคุณพ่อ – ขุนมนัสเนติ (มนัส เครือตราชู) – บุตรคนสุดท้องของคุณปู่และคุณย่า (นายอาชว์ – นางขิณ เครือตราชู) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๒ มีบุตร - ธิดา คือ

พล ร.ท. นายแพทย์โกเมท	เครือตราชู
นางกัลยาณ์	สมหวัง
รองศาสตราจารย์ ดร. เพื่องพุ้ง	เครือตราชู (ถึงแก่กรรม)
รองศาสตราจารย์ ดร. พุ้งเพื่อง	เครือตราชู
ศาสตราจารย์นายแพทย์มงคล	เครือตราชู
นายพล	เครือตราชู

คุณแม่มีหลานย่า ๘ คน หลานยาย ๓ คน และเหลน ๔ คน

ตระกูลของคุณแม่ เป็นตระกูลคนวัด เป็นโยมอุปัฏฐากวัดมัชฌิมาวาสตลอดมา สมาชิกในตระกูลก็ล้วนเป็นอุบาสกอุบาสิกาประจำวัดกันทั้งนั้น นับได้ว่า คุณแม่ได้ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนามาตลอดชีวิต คุณแม่ไปวัดฟังเทศน์ทุกวัน ถือศีล ๕ เป็นประจำ และถือศีล ๘ ในวันอุโบสถเสมอมาในระยะที่โรคภัยมิได้เบียดเบียนคุณแม่ คุณแม่ได้เล่าให้ฟังว่า

คุณแม่ถวายสังฆทานทุกวันพระมิได้ขาดตั้งแต่คุณแม่อายุ ๑๓ ปี และคุณแม่ไม่อยากขาดการปฏิบัตินั้น แม้ในวัยชรา เดินไม่คล่องแคล่ว คุณแม่ไปวัดไม่ได้ คุณแม่ก็ได้ทำสังฆทานให้ลูกหรือให้เด็กไปถวายที่วัด แม้ในวันสุดท้ายของชีวิต

คุณแม่ได้รับการศึกษาเท่าที่กุลสตรีต่างจังหวัดในสมัยนั้นจะพึงได้ คือพออ่านออก - เขียนได้ ส่วนมากเป็นการท่องจำ หนังสือที่คุณแม่จำได้มาก และท่องบ่นอยู่เสมอแม้ในบั้นปลายของชีวิต คือ **นิราศพระแท่นดงรัง** ลูก ๆ ได้ยินคุณแม่ท่อง**นิราศพระแท่นดงรัง** เสมอในยามที่คุณแม่เหนื่อยใจ

คุณแม่มีอาชีพเป็นช่างทอง ซึ่งเป็นอาชีพของตระกูล เรียกในสมัยนั้นว่า "ทำทอง" ลูกสาวของคุณแม่เมื่อยังเล็ก ๆ ได้รับการฝึกฝนให้ "ทำทอง" เป็นทุกคน แต่พอลูก ๆ โตขึ้น ล้วนต้องไปโรงเรียน พอดีงาน "ทำทอง" น้อยลง อาชีพของตระกูลก็เป็นอันหมดไป

ในสมัยของคุณแม่ การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างง่าย ๆ ไม่มีการแข่งขันกัน ต่อสู้กันเหมือนในสมัยนี้ คุณแม่ไม่ต้องคอยแก้ปัญหามากมายอย่างเดี๋ยวนี้ มีเวลาคิดถึงแต่การทำบุญ คุณแม่ได้ทำบุญในพระพุทธศาสนาตลอดมา คุณแม่ได้ทอดกฐิน ได้จัดเทศน์มหาชาติ ได้ทำสังคายนาย ได้บวชพระภิกษุและสามเณร ได้สร้างพระประธาน ได้ถวายผ้าอาบน้ำฝน และได้ถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ผู้มาสอบนักธรรมที่สนามสอบจังหวัดสงขลาเป็นประจำทุก ๆ ปี และคุณแม่ยังได้ร่วมทำบุญกับท่านผู้อื่นอีกมากมาย

คุณแม่ได้อบรมลูก ๆ ให้เคร่งครัดในพระพุทธศาสนาเหมือนคุณแม่ และได้ส่งเสริมให้ลูก ๆ ได้รับการศึกษาอย่างเต็มที่ ในวัยเด็กลูก ๆ ของคุณแม่เติบโตขึ้นในวัดทั้งนั้น ลูกชายได้เป็นลูกศิษย์พระ ลูกหญิงได้

ใกล้ชิดและได้รับใช้พระตามโอกาส เมื่อลูกโตขึ้น และมีภารกิจอื่น ๆ คุณแม่ก็ให้ลูกได้ไปวัดในเทศกาลต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา และวันเข้าพรรษา แม้เมื่อลูกเป็นผู้ใหญ่แล้ว คุณแม่ก็คอยคิดให้ลูก ๆ ได้ทำบุญตามฐานะครบถ้วนทุกคน พระคุณของคุณแม่ได้ตราตรึงอยู่ในจิตใจของลูก ๆ โดยไม่มีวันลืม

คุณแม่เป็นคนมีระเบียบ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เป็นกำลังใจของลูก ๆ ทั้งในยามลูกอยู่ใกล้และอยู่ไกล คุณแม่ได้อบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี ลูก ๆ บุญน้อย ไม่ได้อยู่กับคุณแม่ และเลี้ยงดูคุณแม่สมใจลูก เพราะลูกต้องจากคุณแม่มาเรียนหนังสือและทำงานอยู่ในเมืองหลวงทุกคน ลูกได้มีเวลาแทนคุณคุณแม่น้อยนิดเดียว ไม่สมกับพระคุณอันใหญ่หลวงของคุณแม่ที่มีต่อลูกเลย

คุณแม่เริ่มเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่คุณแม่อายุประมาณ๔๐ปี คุณแม่ทราบว่าเป็นโรคที่จะรักษาไม่หาย จึงได้พยายามศึกษาลักษณะอาการของโรคและโรคอื่นใดอันจะเป็นโรคแทรกซ้อน คุณแม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของหมออย่างเคร่งครัด เลิกรับประทานของหวานโดยเด็ดขาด รับประทานข้าวน้อย ๆ และผักมาก ๆ เสมอมาเป็นระยะเวลาถึง ๔๐ ปี ผลไม้ที่หวานมากคุณแม่ก็ไม่ยอมรับประทาน จนลูก ๆ สงสารต้องคอยเกลี้ยกล่อมให้คุณแม่รับประทานผลไม้ที่คุณแม่ชอบ เช่น ทุเรียน อยู่เสมอ เพราะตามปกติคุณแม่ก็ได้รับการตรวจปัสสาวะ และฉีดอินซูลินอยู่ทุกวัน ด้วยการรักษาสุขภาพอนามัยอย่างดี คุณแม่จึงแข็งแรงทั้ง ๆ ที่คุณแม่มีโรคประจำตัว คุณแม่ทราบว่าโรคเบาหวานแสลงต่อโรคแผลทุกชนิด คุณแม่ก็คอยระวัง เวลาเดินก็พยายามไม่ให้สะดุด เวลาตัดเล็บก็คอยระวัง เวลามีแผลและตุ่มเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็รีบดูแลรักษา

แต่คุณแม่ก็มีโรคแทรกซ้อนจนได้ คุณแม่เป็นต้อกระจกทั้ง ๒ ข้าง และได้เข้ามาทำการผ่าตัดที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๔๙๒ คุณแม่ต้องนอนโรงพยาบาลเป็นเดือน ๆ เพื่อให้หมอคุมน้ำตาลในเลือด เพื่อทำการผ่าตัด คุณแม่ก็มิได้ย่อท้อ และผลของความอดทนของคุณแม่ก็คุ้มค่า หลังจากผ่าตัดแล้ว ตาของคุณแม่ก็สว่างทั้ง ๒ ข้าง แต่ในระยะต่อมา โรคเบาหวานก็มาซ้ำเติมโรคตาของคุณแม่อีก ตาของคุณแม่เริ่มฝ้าฟาง เห็นไม่ชัด เห็นแต่เพียงระยะใกล้ ๆ สิ่งนี้รบกวนจิตใจของคุณแม่มาก เพราะคุณแม่กลัวจะมองไม่เห็นเลย

คุณแม่ทราบว่าคนเป็นโรคเบาหวานจะเป็นอัมพาตได้ง่าย ๆ คุณแม่ไม่ทราบว่าจะป้องกันได้อย่างไร ก็ได้แต่สวดมนต์ภาวนาทุกคืนว่าหากคุณแม่จะ "ไป" ก็ขอให้ทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ "ไป" พร้อมกันเถิด อย่าให้ส่วนหนึ่งส่วนใด "ไป" ก่อน และทิ้งส่วนอื่น ๆ ไว้ให้คงอยู่เลย และคุณแม่ก็ต้องมาเสียชีวิตด้วยโรคที่คุณแม่กลัวนักหนา

ทั้ง ๆ ที่คุณแม่มีโรคประจำตัว คุณแม่ก็ไม่ยอมมาอยู่กับลูก ๆ ที่กรุงเทพฯ คงอยู่ที่จังหวัดสงขลา ๒ คนกับคุณพ่อ โดยมีหมอประจำครอบครัวคอยให้การรักษาพยาบาล คือ นายแพทย์ประเสริฐ ศิวะศริยานนท์ นับว่าคุณหมอได้ทำการรักษาพยาบาลคุณแม่มากกว่าหมอลูก ๆ ของคุณแม่เสียอีก ลูก ๆ ของคุณแม่ขอขอบพระคุณนายแพทย์ประเสริฐ ศิวะศริยานนท์ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คุณแม่ขึ้นมาอยู่กรุงเทพฯกับลูก ๆ เมื่อวันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๒ หลังจากคุณพ่อถึงแก่กรรมแล้ว (คุณพ่อถึงแก่กรรมวันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๑) การจากไปของคุณพ่อมีผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของคุณแม่มาก คุณแม่ว้าเหว่ ขาดเพื่อนที่รักที่สุด และใกล้ชิด

ที่สุดในชีวิต ขาดเพื่อนอื่น ๆ ที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกับคุณแม่ คุณแม่ต้องปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในกรุงของลูก ๆ และหลาน ๆ คุณแม่ตื่นแต่เช้าคอยดูลูกหลานออกไปทำงาน หรือไปเรียนหนังสือ ตอนเย็นคุณแม่ก็นั่งคอยให้ลูกหลานกลับมาจนครบทุกคน ใครยังไม่กลับคุณแม่ก็เป็นห่วงและกังวล คุณแม่ไม่คุ้นกับชีวิตในกรุง แต่ก็มีสิ่งปลอบใจคุณแม่อยู่บ้าง คือการไปถวายสังฆทานทุกวันพระ ที่วัดบุรณศิริมาตยาราม และ ได้พูดคุยกับพระที่รู้จักและคุ้นเคย วันนั้นเป็นวันที่มีความหมายต่อคุณแม่มาก

สุขภาพของคุณแม่ต้องทรุดโทรมลงไปอีกครั้งหนึ่ง เมื่อวันที่ ๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๔ ลูกสาวคนหนึ่งของคุณแม่ ดร. เพื่องฟุ้ง เครือตราชู -- ถึงแก่กรรมโดยไม่คาดฝันในระยะเวลาอันรวดเร็ว คุณแม่อ่อนแรง เดินและลุกนั่งลำบาก เริ่มไปถวายสังฆทานไม่ได้ ได้จัดให้ลูกหรือเด็กไปถวายให้ แต่คุณแม่ก็คอยระวังรักษาสุขภาพอนามัยของตัวเองเช่นเคย มีอะไรผิดปกติก็รีบบอกลูก ๆ เพื่อรีบรักษาพยาบาลได้ทันท่วงที คุณแม่จึงไม่ถึงกับป่วยอย่างรุนแรง

คุณแม่เริ่มป่วย เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๕ ด้วยโรคเส้นเลือดในสมองถูกอุดตันบางส่วน แขนซ้ายและขาซ้ายของคุณแม่อ่อนแรง ทำให้คุณแม่ต้องนอน ลูก ๆ ได้รักษาพยาบาลกันอย่างเต็มที่ อาการของคุณแม่ดีขึ้นเรื่อย ๆ แขนขาที่อ่อนแรงก็มีแรงมากขึ้นโดยลำดับ โรคแทรกทางหัวใจ ปอด ไต และอื่น ๆ ก็ไม่มี คุณแม่ขยันออกกำลังแขนขาตามที่หมอและพยาบาลแนะนำ จนคุณแม่ลุกขึ้นนั่งบนเตียงได้นาน ๆ พูดคุยกับลูกหลานที่มาเยี่ยมได้อย่างสนุกสนาน ลูก ๆ เฝ้าคอยวันที่คุณแม่พอจะลงจากเตียงได้และขึ้นนั่งเก้าอี้รถเข็นซึ่งได้จัดหามาคอย

ไว้พร้อมแล้วก็จะเข็นคุณแม่ออกไปนั่งเล่นนอกห้องนอน ลูก ๆ มิได้นึกเลยว่าวันนั้นจะไม่มาถึง

เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ คุณแม่เริ่มมีอาการของโรคอัมพาตทางซีกขวา แขนขาข้างขวาเริ่มอ่อนแรงไปเรื่อย ๆ มีอาการอัมพาตของหลอดเสียงด้วย คุณแม่พูดไม่ได้ นาน ๆ จึงจะพูดออกมาเป็นคำ ๆ และประโยคสั้น ๆ ได้ อาการใหม่ของคุณแม่ทรมานจิตใจของลูก ๆ มาก เพราะลูกสงสารคุณแม่ แต่ไม่ทราบว่าจะช่วยคุณแม่ได้อย่างไร หลังจากนั้น ๒–๓ วันอาการของคุณแม่ก็ดีขึ้นอีก ลูก ๆ คิดว่าคุณแม่คงจะค่อย ๆ ฟื้นขึ้นอีกครั้ง คุณแม่มีสติสัมปชัญญะดีเหมือนเดิม ไม่หลงไม่ลืม เข้าใจและทำตามทุก ๆ อย่างที่ลูก ๆ บอก ยิ้มได้เมื่อลูก ๆ พูดคุยกันในเรื่องขัน ๆ แม้ในวันสุดท้ายของชีวิตคุณแม่ก็มีอาการปกติ เช้ามืดของวันที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ คุณแม่ยังถามลูกว่า รุ่งแล้วหรือยังอย่างชัดเจน พอดีเป็นวันพระคุณแม่ได้ฟังเทศน์ทางวิทยุ และได้ให้เด็กไปถวายสังฆทาน ลูก ๆ ไปทำงานกันหมด เพราะคุณแม่ไม่มีอาการอะไรแทรกซ้อน ตอนกลางวันคุณแม่ไม่ตื่นรับประทานอาหาร ตกบ่ายพยาบาลมานวดคุณแม่ เห็นอาการไม่ปกติก็เลยวัดความดันของคุณแม่ ปรากฏว่าความดันโลหิตสูงถึง ๒๐๐ และคุณแม่ไม่รู้สึกตัวจึงได้โทรศัพท์ถึงลูก ๆ ทุกคน ลูก ๆ เห็นอาการของคุณแม่ในเย็นวันนั้นก็ทราบว่าคุณแม่จะอยู่อีกไม่นาน ความหวังเมื่อวันก่อนที่ว่าคุณแม่จะฟื้นขึ้นอีกครั้งหนึ่งไม่มีอีกแล้ว ถึงคุณแม่จะเดินไม่ได้และนอนป่วยอยู่อย่างนั้น ลูกก็อยากให้คุณแม่อยู่ คุณแม่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรคนสุดท้ายของลูก ขอให้อยู่เพียงเพื่อให้ลูกรู้สึกว่าคุณแม่ยังอยู่ด้วย แต่คุณแม่ก็ไม่ยอมอยู่ให้ลูกได้รักษาพยาบาลและปรนนิบัติอีกต่อไป ความดันโลหิตของคุณแม่ไม่ยอมลด ความมีชีวิตของ

คุณแม่สิ้นสุดลง หัวใจของคุณแม่หยุดเต้นเมื่อเวลา ๓.๒๐ น. ของวันที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ รวมอายุคุณแม่ได้ ๘๐ ปี ๙ เดือน ๑๐ วัน

คุณแม่ได้บำเพ็ญตนเป็นภรรยาตัวอย่างของคุณพ่อ เป็นแม่ตัวอย่างของลูก ๆ เป็นคุณย่าและคุณยายตัวอย่างของหลาน ๆ และเป็นคนไข้ตัวอย่างของหมอที่ให้การรักษาพยาบาล

ขอให้บุญกุศลและคุณงามความดีที่คุณแม่ได้บำเพ็ญมาตลอดชีวิต รวมทั้งบุญกุศลใด ๆ ที่ลูก ๆ ของคุณแม่ได้ทำไว้เป็นแสงสว่างนำทางให้ดวงวิญญาณของคุณแม่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วย ขอให้ลูกได้เป็นลูกของคุณแม่อีก

ลูกของคุณแม่

คำนำ

ในงานฌาปนกิจศพ ของคุณแม่ดำ เครือตราชู ลูก ๆ ใคร่จะจัดทำอนุสรณ์สักอย่างเพื่อเป็นที่ระลึก และเห็นว่าไม่มีอนุสรณ์ใดจะมีประโยชน์เท่าหนังสือ จึงได้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น

หนังสืออนุสรณ์เล่มนี้ประกอบด้วยบทความสั้น ๆ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๒ เรื่องใหญ่ ๆ ด้วยกันคือบทความทางธรรม และบทความทางการแพทย์ เพราะลูก ๆ เห็นว่า คุณแม่เป็นผู้ใฝ่ใจในทางธรรมมาตลอดชีวิต และในขณะเดียวกัน อาจกล่าวได้ว่าคุณแม่เป็นคนป่วยทั้ง ๆ ที่คุณแม่มีสภาพจิตใจและร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง บทความอีกพวกหนึ่งจึงเป็นบทความเกี่ยวกับโรคและการเจ็บป่วยของคุณแม่

ลูก ๆ ของคุณแม่ขอขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระราชนันทมุนี ที่ได้อนุญาตให้ตีพิมพ์บทความของท่าน ศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุภา ณ นคร ผู้ช่วยเหลือขออนุญาตให้ นายแพทย์ประเสริฐ ศิวะศริยานนท์ ศาสตราจารย์นายแพทย์สุนทร ตัณฑนันทน์ และศาสตราจารย์นายแพทย์สมบัติ สุคนธพันธ์ ผู้เขียนบทความอื่น ๆ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย เป็นอย่างสูง

ประโยชน์ใด ๆ ที่ท่านผู้อ่านพึงได้จากหนังสือเล่มนี้ขอท่านได้โปรดอนุโมทนากุศลแก่ คุณแม่ดำ เครือตราชู ด้วย

ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติจิต

ภิกขุ ปัญญานันทมุนี

แสดงประจำวันอาทิตย์ที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๑๕

ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา.

อันเรื่องชีวิตของมนุษย์เรานี้ ที่มีการเป็นอยู่ใน **ชีวิตประจำวัน** เรามี **การกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ** สามอย่างนี้เป็นเรื่องประจำที่มีอยู่ตลอดเวลา การกระทำทางวาจา ทางกายนั้น เป็นสิ่งที่สืบเนื่องมาจากทางใจ ใจเป็นผู้คิดก่อน เมื่อใจคิดแล้วจึงพูด ใจคิดแล้วจึงได้กระทำเรื่องอะไร ๆ ลงไปในทางกาย ถ้าหากว่าใจเราคิดถูกคิดชอบ การกระทำก็เป็นไปในทางที่ดีที่งาม ถ้าหากว่าใจคิดผิดการกระทำก็เป็นไปในทางที่ผิดอันเป็นเหตุที่จะให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ในหลักธรรมะได้กล่าวยืนยันข้อนี้ไว้ว่า *"สิ่งทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า การพูดการทำการคิดสำเร็จจากใจ บุคคลใดใจผ่องใส การพูดการคิดก็เป็นไปในทางดี บุคคลใดใจเศร้าหมอง การพูดการคิดก็เป็นไปในทางไม่ดี"* อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้นเราจึงควรจะได้ทำการศึกษา ว่าการกระทำทั้งหมดที่ออกมา

นั้น มันมีรากฐานมาจากใจ และใจของคนเรานี้ตามปกติมีอารมณ์มากระ-ทบอยู่ตลอดเวลา

บรรดาอารมณ์ที่มากระทบตัวเรานั้น ย่อมรับไว้ด้วยใจ ใจอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมอย่างไร ก็มีความรู้สึกนึกคิดไปตามสภาพสิ่งแวดล้อม หรือว่าการคบหาสมาคมกับบุคคลประเภทใด จิตใจก็โน้มเอียงไปกับบุคคลที่เราคบหาสมาคมนั้นท่านจึงกล่าวว่า *"คบคนเช่นใด ก็จะเป็นคนเช่นนั้น"* เช่นเราไปคบพวกคนพาลสันดานหยาบ จิตใจก็อาจจะหยาบไปกับคนเหล่านั้นด้วย ถ้าเราไปคบกับคนที่เป็นบัณฑิต มีความคิดดีคิดงามบ่อย ๆ จิตใจเราก็จะโน้มเอียงไปในทางที่เป็นบัณฑิตกับเขาด้วย อันนี้เป็นเรื่องภายนอกที่หล่อหลอมจิตใจคนได้ เพราะฉะนั้นในทางธรรมะท่านจึงสอนให้หลีกเลี่ยงจากการคบหาสมาคมด้วยบุคคลที่เป็นพาล ให้คบหาสมาคมด้วยคนที่ดี ๆ งาม ๆ อันจะช่วยสร้างจิตใจให้เป็นไปในทางที่ดีที่ชอบด้วย

ถ้าพูดถึงภายในใจของเรา ที่เรียกว่าใจที่ถูกอะไร ๆ มาทำให้เปลี่ยนสภาพไป อันนี้เราทั้งหลายได้ทราบกันอยู่แล้วว่า **สภาพของจิตเดิมแท้ของมนุษย์เรานั้นมันไม่ยุ่ง ไม่เร่าร้อน ไม่มืดมัวอะไร** ยังอยู่ในสภาพที่สงบตามวิสัยของมัน แต่ถ้าสิ่งใดไปคุ้ยไปเขี่ยเข้า อารมณ์มันก็เกิดขึ้นในใจ ทำให้ขุ่นมัวเศร้าหมองไปก็ได้

ปกติของคนที่เราเห็น ๆ นั้น ก็มีความโกรธบ้าง รักบ้าง เกลียดบ้าง ชังบ้าง เราก็เข้าใจเสียว่า จิตของมนุษย์นี่มีแต่กิเลส หรือมีบาป มีความเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา อันความเข้าใจอย่างนี้ จะเรียกว่าไม่ตรงตามหลักธรรมะอันแท้จริงนัก เพราะในแง่ของธรรมะอันวางหลักเกี่ยวกับจิตใจไว้ และพูดกันโดยธรรมชาติความจริงของใจเราแท้ ๆ แล้ว ถ้าไม่มี

อะไรมากระทบมันก็อยู่ในสภาพสะอาด สว่าง สงบอยู่ แต่เมื่อมีอะไรมากระทบจึงได้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงไป

คนเรามันเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ จึงเข้าใจว่ามันเป็นเช่นนั้น แล้วบางทีก็ได้รับคำสอนคำบอกว่า จิตนี้มีบาปอยู่ตลอดเวลา ในบางศาสนาจึงบอกว่าบาปดั้งเดิมของมนุษย์ ในพุทธศาสนาเรานั้นไม่มีบาปดั้งเดิม มันมีบาปที่เราสร้างสมขึ้นในปัจจุบันนี่แหละ เราสร้างสมมันขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นนิสัย แล้วก็เป็นอยู่ในรูปอย่างนั้น เราเห็นใครก็นึกว่าเขาจิตใจเป็นปกติอย่างนั้น ความจริง ความเป็นอยู่ที่ปรากฏออกมาให้เราเห็นนั้น ไม่ใช่ความปกติของใจบุคคลนั้นแต่ มันเป็นความผิดปกติ

ที่เรียกว่าผิดปกติ ก็เพราะว่าถูกฉาบไว้ด้วยอารมณ์มีประเภทต่าง ๆ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เข้าไปฉาบทาจิตใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนโฉมหน้าไปตามรูปของอารมณ์นั้น ๆ คือมีความรู้สึกรักบ้าง มีความรู้สึกชังบ้าง ความลุ่มหลงมัวเมาในอารมณ์นั้น ๆ บ้าง จึงมีอาการที่เรียกว่าขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตลอดเวลา อาการอย่างนี้ไม่ใช่ของเดิม แต่เป็นสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้น แต่เพราะมีความเชื่อผิดทางว่าสิ่งนี้เป็นมานานแล้วหรือเป็นมาตั้งแต่เกิดแล้ว เราจึงไม่ได้คิดแก้ไขปรับปรุงสิ่งนั้นให้เข้าสู่สภาพเดิมของมันเสียบ้าง

เราควรจะได้ตั้งฐานทางจิตใจให้ถูกต้องกันเสียใหม่ คือตั้งฐานไว้ว่า ใจของเรานี้ ถ้าไม่มีอะไรมารบกวนมันก็อยู่ด้วยความสงบ ไม่มีความวุ่นวาย ไม่มีความเร่าร้อนในเรื่องอย่างนี้ เราจะเรียนจากหนังสือจากตำรับตำรา หรือว่าจากการฟัง เพียงอย่างเดียวไม่ได้ แต่ว่าเราจะต้องเรียนจากประสบการณ์ในชีวิตของเราเอง คือให้พยายามสังเกตตัวของเราเอง ว่าถ้าหากไม่มีอะไรมากระทบจิตใจ หรือว่าเราไม่ฟื้นฝอยหา

ตะเข็บ คาว่า "พื้นฝอยหาตะเข็บ" นั้นหมายความว่าเก็บของเก่ามาคิดมานึก เอามาปรุงมาแต่งใจของเรา เราก็จะรู้สึกว่า ใจของเรานั้นสงบ

ความไม่สงบเกิดขึ้นก็เพราะว่า คิดถึงเรื่องเก่าอย่างหนึ่ง คิดถึงเรื่องที่อยู่ในปัจจุบันอย่างหนึ่ง คิดเรื่องข้างหน้าที่ยังไม่มาถึงอย่างหนึ่ง ถ้ามีความคิดสามอย่างนี้ ไม่ว่าลักษณะใดลักษณะหนึ่ง จิตของเราก็ถูกปรุงแต่งให้เป็นไปตามอำนาจของสิ่งที่เราคิด ถ้าเราคิดถึงสิ่งที่เราเกลียด เราก็เกิดความเกลียดขึ้น ถ้าเราคิดถึงสิ่งที่เรารัก เราก็เกิดความรักในสิ่งนั้น ถ้าเราคิดถึงอะไรอื่นอีก มันก็เป็นไปตามอำนาจของสิ่งที่เรานึกเราคิดนั่นเอง จิตเรามันเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าเราไม่คิดถึงอดีตที่ผ่านมา ไม่ "พื้นฝอยหาตะเข็บ" แล้ว ในเรื่องอนาคตเราก็ไม่ไขว่คว้าเอามาคิด คิดแต่เรื่องปัจจุบันเฉพาะหน้า

ในเรื่อง การคิด ปัจจุบันเฉพาะหน้านั้น ก็ไม่คิดด้วยอวิชชาหรือความเขลา แต่คิดด้วยอำนาจปัญญา คือมองสิ่งนั้นเพื่อหาความจริง เพื่อให้รู้ว่ามันคืออะไร มันมาจากไหน มีฤทธิ์มีพิษอย่างไร ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับมันแล้วมันจะทำให้เราเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าเราหมั่นคิดในรูปอย่างนี้ อารมณ์ที่เป็นตัวปัจจุบันที่เราได้พบนั้น มันก็ถูกละลายไปด้วยปัญญาของเรา สิ่งนั้นจะไม่มีเหลืออยู่ในใจของเรา มันหายไปผ่านไป

อีกประการหนึ่ง สภาพของความคิดความนึกที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น ขอให้เราเข้าใจว่า มันเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับตลอดเวลา ไม่มีอะไรอยู่คงที่ถาวรตลอดไป ความรักเกิดขึ้นมันก็ดับไป ความเกลียดเกิดขึ้นก็ดับไป ความหลงเกิดขึ้นก็ดับไป เกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แล้วความเกิดความดับของจิตนั้น มันรวดเร็วจนเราไม่สามารถจะกำหนดระยะการเกิด การตั้งอยู่ และการดับไปได้

ความจริงมัน **มีสามระยะ** คือระยะของการ **เกิดขึ้น** ระยะของการ **ตั้งอยู่** แล้วก็ **ดับไป** มีสามขณะ ภาษาบาลีท่านเรียกว่า *อุตฺปตฺติ ฐิติ ภงฺค* **อุปัตติ** หมายความว่าเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่คือ ฐิติ ภังคะ ก็คือว่ามันดับลงไป มันมีอย่างนี้ทั้งนั้นไม่ว่าเรื่องอะไร เช่นความโกรธ นี่ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป แล้วมันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

มันไม่ดับเสียเลยตามสภาพของมันนั้น ก็เพราะว่าเราไปเพิ่มเชื้อให้กับมัน การเพิ่มเชื้อความโกรธให้กับใจก็หมายความว่าคิดถึงสิ่งที่เราโกรธขึ้นมา ความโกรธมันก็เกิดขึ้น แล้วก็นั่งคิดอยู่อย่างนั้น สมมติว่าเราคิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธหนึ่งชั่วโมง พอโกรธมันก็เกิดดับ ๆ อยู่ในใจของเราทั้งชั่วโมง ในเรื่องความรักก็เหมือนกัน ถ้าเราคิดถึงอารมณ์ที่เรารักใคร่ เราคิดถึงคนที่เรารักเราพอใจ ใจมันก็เกิดความรักขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ตราบเท่าที่มีเชื้อใส่ให้มันก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลา

คนเรานี้มีความผิดตรงที่ไม่ตัดเชื้อออก แต่ชอบเพิ่มเชื้อแห่งความคิดให้เกิดขึ้น โดยไม่รู้ว่าเชื้อนั้นมันจะเผาไหม้ หรือจะทำให้เราเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เราจึงได้ประสบปัญหาในชีวิตเรื่อยไป อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะเข้าใจให้ดีว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิถีจิตของเรานั้น มันไม่ได้ตั้งอยู่นาน แต่มันเกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป เราจึงควรจะสนับสนุนในด้านดับ ไม่ควรสนับสนุนในด้านเกิด

การสนับสนุนในด้านดับนั้นทำอย่างไร คือ **ให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งที่มันเกิดขึ้นในใจของเรา** คือให้รู้ทันท่วงทีว่าสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้กำลังตั้งอยู่ สิ่งนี้ดับไปแล้ว แล้วก็ให้รู้ต่อไปว่าสิ่งนี้เป็นบาปเป็น

อกุศล สิ่งนี้เป็นบุญเป็นกุศล สิ่งใดที่เป็นบาปเป็นอกุศล เมื่อมันดับไป แล้ว ก็ปล่อยให้มันดับไปตามเรื่องของมัน อย่าเอาเชื้อไปใส่ให้มัน

สิ่งใดที่เป็นบุญเป็นกุศลก็เหมือนกัน เมื่อมันเกิดแล้วดับไปแล้วก็ปล่อยไปตามเรื่อง ไม่ต้องไปยึดไปติดอยู่ในสิ่งนั้น เพราะการยึดติดไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุญหรือเป็นเรื่องบาปมันก็ยังวุ่นวายอยู่ทั้งนั้นแหละ เรียกว่ายังมีความยึดถือ มีความยึดถือก็ยังมีความทุกข์ด้วยเรื่องนั้นอยู่

ในทางธรรมะท่านจึงสอนให้ปล่อยให้วาง ในอารมณ์นั้น การที่ปล่อยวางนั่นแหละ เขาเรียกว่า สนับสนุนในด้านดับ ไม่ให้มันเกิดเกาะอยู่ในใจของเราต่อไป เราก็จะมีจิตใจสงบไม่วุ่นวาย ไม่เร่าร้อน จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็อยู่ด้วยความสบายใจ ความสงบสบายใจนี้เป็นสิ่งที่เราทั้งหลายปรารถนากันอยู่ทุกคน เพราะว่าความทุกข์ความเดือดร้อนใจนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาอะไร คิดแล้วมันก็วุ่นวายใจเพิ่มโรคให้แก่ร่างกาย เพิ่มโรคให้เกิดขึ้นในทางจิตใจของเรามากขึ้น ทุกวันทุกเวลาอันเป็นปัญหา เป็นความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตไม่ใช่น้อย

เมื่อเราไม่ต้องการสภาพจิตในรูปเช่นนั้น ก็ควรจะฝึกฝนสติปัญญาให้มากขึ้น เพื่อจะได้กำหนดเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร มันตั้งอยู่เป็นอย่างไร และดับไปแล้ว ให้รู้ในสภาพเช่นนั้นไว้ จิตใจของเราก็อยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นปกติ ไม่มีความวุ่นวาย เดือด ร้อน เกิด ขึ้นบ่อย ๆ นี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง ถ้าหากว่าเราจะศึกษา ในเรื่องการกระทำของคนทั่ว ๆ ไป รวมทั้งตัวเราด้วย สิ่งที่เรียกว่าสร้างสรรค์ในทางที่ให้เกิดทุกข์เกิดความเดือดร้อน ที่เราประพฤติกันอยู่ในชีวิตประจำวันของเรานั้น

ก็มีอะไร ๆ หลายอย่าง ซึ่งท่านเรียกในภาษาธรรมะว่า **จริต** ของคน หรือพูดภาษาไทยว่า**สันดาน**ของคนเรานี่ มันมีอะไรเป็นมูลฐานเกิดขึ้นมาบ้าง

ถ้าศึกษาดูแล้วก็จะเห็นว่ามีหลายอย่างหลายเรื่อง เช่นว่าคนบางคนประพฤติปฏิบัติอะไร ด้วยอำนาจของความเชื่อที่เรียกว่า **สัทธา** แต่ว่าสัทธาในที่นี้โดยมากเป็นไปในทางที่**ไม่ค่อยจะมีเหตุผล** เป็นคนประเภทเชื่อง่ายเชื่อดายในเรื่องอะไร ๆ มากเกินไป

เมื่อเป็นคนเชื่อง่ายก็มักจะเป็นคนที่ทำอะไรด้วยความงมงายหรือทำตามความเมาในสิ่งนั้น ๆ ไม่ได้พิจารณาเหตุผลของเรื่องที่ตนจะกระทำว่าเมื่อกระทำลงไปแล้วจะได้อะไร จะมีประโยชน์อะไร เป็นสิ่งจำเป็นในขณะนี้หรือไม่ ไม่ค่อยจะได้คิดในเรื่องอย่างนี้ อย่างนี้เขาเรียกว่ามีความเชื่อแบบงมงายอยู่ในจิตใจ ทำไปด้วยอำนาจความเชื่อถือ ไม่ได้เชื่อด้วยเหตุผลอะไรหรอก แต่เป็นความเชื่อประเภทที่เรียกว่า รับ ๆ ตาม ๆ กันมา คนสมัยก่อนทำอย่างนั้น เราก็รับกันมาในรูปอย่างนั้น แล้วก็ปฏิบัติกันอยู่ในรูปอย่างนั้น

บางทีเราพูดเสียโก้ไปเลยทีเดียวว่า บอกว่าเรารักษาประเพณี แต่ว่าประเพณีบางอย่างที่เรารักษาไว้นั้น มันไม่ได้สร้างอะไรให้เกิดเป็นผลดีในทางด้านจิตใจ ไม่เป็นไปเพื่อการสร้างเสริมความดีความงามเท่าไรก็มีหรือบางทีก็ไม่ได้ส่งเสริมสัจจธรรม อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธ-ศาสนา แต่เป็นการปิดกั้นคนไม่ให้เข้าไปถึงสัจจธรรมที่แท้จริง เพราะไปหลงติดอยู่ในอะไร ๆ บางอย่าง อันเป็นเรื่องของความเชื่อที่เรียกว่างมงาย ไม่คิดไม่ค้นในเรื่องนั้น ๆ ให้ชัดเจนถูกต้องตามความเป็นจริง อันนี้เป็นการปฏิบัติที่มีอยู่ในหมู่มนุษย์ผู้เขลา หรือมีปัญญาน้อยทั่ว ๆ ไป ดังที่เราเห็น ๆ กันอยู่

โดยเฉพาะในเมืองไทยเรานี้ ถ้าพิจารณาหลักการนี้แล้วจะเห็นว่ามีมาก ประเภทมีความเชื่องมงาย หรือว่าทำไปตามอำนาจความเชื่อถือ แต่ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องไตร่ตรองค้นคว้าหาเหตุหาผลในเรื่องนั้น ๆ มีอยู่มาก แล้วก็ถือกันมาเรื่อย ๆ โดยเข้าใจว่าเมื่อทำอย่างนั้นแล้ว ตนจะได้อย่างนั้นตนจะได้อย่างนี้ เมื่อมีสิ่งอะไรสำเร็จเกิดขึ้นในวิถีชีวิต ไม่คิดว่าเป็นเรื่องที่ตัวกระทำ แต่มีความเชื่อประเภทเหลวไหลเข้ามาแนะนำว่าสำเร็จขึ้นได้เพราะสิ่งนั้นเพราะสิ่งนี้ เจ้านั้นช่วย ผีนี้ช่วย หรือว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตนนั้นตนนี้มาช่วยให้สำเร็จในกิจที่ตนต้องการ อันนี้เป็นความเชื่อที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไปแล้วก็ทำตามอำนาจของความเชื่อ อย่างนี้เราก็เห็นกันอยู่แล้วว่ามีอยู่อย่างไรบ้าง

ในทางที่ถูกที่ตรงนั้นควรจะทำลายความเชื่อแบบนั้นออกไป แล้วก็ให้มีปัญญาพิจารณาถึงเรื่องที่เรากระทำอยู่ ว่าเขาทำเรื่องนี้เพื่ออะไร ทำแล้วจะได้อะไรเกิดขึ้นในใจบ้าง จึงจะเป็นการชอบตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพราะในทางพระพุทธศาสนานั้น ให้เราทำอะไรก็ไม่ให้ทำด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ แต่ให้ทำด้วยความรู้ความเข้าใจ ว่าเราทำสิ่งนี้เพื่ออะไร แล้วจะมีอะไรเกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราทำแล้วจะเกิดอะไรแก่บุคคลอื่นบ้าง เพราะการกระทำไม่ว่าเรื่องอะไร มีความมุ่งหมายอยู่สองประการเท่านั้น คือเพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน อันนี้เป็นจุดหนึ่งที่เราต้องการ

อีกประการหนึ่ง ก็เพื่อช่วยยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น จนพ้นจากความชั่วความร้าย หรือจากความหลงผิด เข้าใจผิดด้วยประการต่าง ๆ อันนี้แหละคือจุดหมายของการกระทำ ถ้าเราทำแล้วมันไปถูกจุดสองอย่าง

นี้ก็เรียกว่าใช้ได้ แต่ถ้าทำแล้วมันไม่ได้ผลอย่างนี้ หรือว่าได้เพียงอย่างเดียวไม่ได้ทั้งสองอย่าง การกระทำนั้นก็ไม่สมบูรณ์เหมือนกัน เช่นว่าได้ผลแก่คนอื่น แต่ว่าจิตใจของเราไม่ดีขึ้น ไม่มีความก้าวหน้าในด้านธรรมะ ไม่ได้ยกให้มันสูงขึ้นไปจากความหลงผิดเข้าใจผิด การกระทำในรูปนั้นก็เรียกว่ายังงมงายอยู่ ยังไม่เป็นสัทธาที่ถูกต้องตามหลักเหตุผลในทางพระพุทธศาสนา จึงใคร่ขอให้เราทั้งหลายพิจารณาในแง่นี้ไว้บ้าง

จะยกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ เช่นว่าเราไปไหว้พระตามสถานที่ต่างๆ เราไปไหว้พระเราไปไหว้ในรูปใด **ไหว้ด้วยความเชื่อประเภทงมงายหรือว่าด้วยปัญญา** ถ้าเราไปไหว้ด้วยสัทธาจริต ซึ่งเรียกว่าเป็นความเชื่อที่งมงาย เราก็ไปไหว้ในฐานะที่ว่าพระพุทธรูปองค์นี้เป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์มีเดช ที่จะดลบันดาลให้ผู้ไหว้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเราก็ไปกราบไปไหว้ เวลากราบไหว้นั้นเป็นการกระทำแบบบนบานสานกล่าว เป็นการขอร้องเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ อยากจะถูกหวยถูกเบอร์ ก็ไปขอจากหลวงพ่อ อยากจะทำอะไรก็ไปขอ แม้จะทำงานทำการบางทีก็ไปปรึกษากับหลวงพ่อ ทีนี้หลวงพ่อท่านพูดไม่ได้ แต่ว่าเขามีใบเซียมซีให้เราสั่น เราก็ไปสั่นติ้ว ว่าจะประกอบการค้าการขายจะเดินทางไกล จะทำงานอย่างนั้นอย่างนี้ จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ แล้วก็ไปนั่งสั่น เมื่อสั่นก็ได้มาใบหนึ่ง ได้มาใบหนึ่งสมมติว่ามันไม่ดีลองถามอีกที ราวกับว่าหลวงพ่อนี่เป็นผู้ลังเลเสียเหลือเกินแหละ จะให้อะไรแก่ใครก็ให้ไม่ค่อยเรียบร้อย ความจริงไม่เกี่ยวกับหลวงพ่ออะไรหรอก เราไม่พอใจใบนั้นก็ต้องสั่นใหม่ บางทีสั่นมาได้ตั้งสามใบสี่ใบแล้วเอามาพิจารณาว่าใบไหนดี ใบไหนดีก็เอาใบนั้น อันนี้มันจะเชื่อได้อย่างไร ถ้าดีมันก็ดีสักใบ

เดียว นี่มันหลายใบ เอามาเลือกมาเฟ้นอีกทีก็ยังอยู่ในข่ายของโมหะความหลงอยู่นั่นเอง ไม่ใช่อยู่ในข่ายของปัญญา เพราะไปไหว้ด้วยความเข้าใจผิด คิดว่าสิ่งนั้นจะอำนวยอะไร ๆ ให้แก่ตนได้ การกราบไหว้ในรูปนี้อยากจะบอกว่า ไม่ตรงตามเนื้อแท้ในทางพระพุทธศาสนา

ถ้าเราจะไปไหว้พระให้มันถูกเรื่องถูกราว เราก็ควรจะไปไหว้เพื่อความสงบใจ เพื่อปัญญาในทางความคิดความอ่าน เช่นสมมติว่าจะไปไหว้พระในโบสถ์ โบสถ์ไหนที่คนไปไหว้มากนี่อย่าไปเลย เพราะหาความสงบไม่ได้หาความสุขในทางใจก็ไม่ได้

เช่นว่าไปไหว้พระบาทเป็นต้น คนไปไหว้พระบาทในฤดูมีงานบอกว่าไปไหว้พระบาทนั่นพูดให้ชาวโลกเขาได้ยินเท่านั้นเอง เนื้อแท้นั้นอยากจะไปเที่ยวมากกว่า เพราะว่าเขามีงานสนุกกันที่นั่น ไปไหว้ก็ไม่ได้สาระอะไร เข้าไปถึงยกมือไหว้ทีหนึ่ง โยนสตางค์ลงไปในบ่อที่มีพระบาทแล้วก็ต้องรีบออก เพราะคนข้างหลังมีเยอะแยะ กำลังเข้ามา จะนั่งไหว้นั่งนึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สักหน่อยก็นึกไม่ทันหรอก รีบออกไป แต่กลับบ้านก็ภูมิใจว่าได้ไปไหว้พระบาทแล้ว แล้วก็ยังจะไปอีกสักหกครั้ง ถ้าไหว้ถึงเจ็ดครั้งแล้วจะไม่ตกนรก แต่ความจริงนั้นก็ยังตกทุกเช้าทุกเย็นอยู่นั่นแหละเพราะยังโกรธบ้างยังร้อนใจบ้าง ยังวิตกกังวลยังมีความทุกข์เกิดอยู่ในใจก็ยังตกนรกอยู่นั่นเอง เขาบอกว่าไหว้เจ็ดครั้งไม่ตกนรกนั่นไม่ใช่ไหว้อย่างนั้น

ถ้าไหว้จะไม่ให้ตกนรกมันต้องไหว้อีกแบบหนึ่ง คือว่าเราไปไหว้พระในโบสถ์ ก็ต้องการความเงียบ อยู่ที่บ้านมันไม่เงียบไปหาความเงียบเสียหน่อย หรือว่าอยู่ที่บ้านมันวุ่นวายด้วยอารมณ์ร้อยแปดพันประการเพื่อปลีกตัวออกจากอารมณ์วุ่นวาย ไปวัดเข้าไปในโบสถ์นั่งเงียบ ๆ เมื่อ

ไปถึงเราก็สวดมนต์ไหว้พระตามเรื่องที่ควรทำ เสร็จจากนั้นแล้วควรนั่งสงบใจตาดูพระพุทธรูป อันเป็นรูปเปรียบแทนคุณงามความดีของพระ-พุทธเจ้า

เรานั่งคิดนั่งนึกตรึกตรองถึงความกรุณา ถึงปัญญา ถึงความบริสุทธิ์ หรือปฏิปทาความเป็นอยู่ของพระผู้มีพระภาค ว่าพระองค์อยู่อย่างไรปฏิบัติอย่างไร ทำอะไรเป็นประโยชน์แก่ชาวโลกอย่างไร นั่งพิจารณา ดูไปคิดไปนึกไปอย่างนี้เรียกว่าไปไหว้พระถูกพระ เพราะเราไปนั่งคิดถึงพระ เพื่อให้เห็นพระ ครั้นเห็นแล้วเราจะได้เกิดความปีติปราโมทย์ เกิดความสงบใจ

เวลาออกจากโบสถ์นั้นเราก็มีพระนั้นออกมาด้วย หมายความว่านำเอาความงามความดีของพระองค์เข้าใส่ไว้ในใจของเรา เอามาไว้ในบ้านเราในเรือนเรา เพื่อจะได้ใช้แก้ปัญหาอื่น ๆ ต่อไป เวลาใดมีอะไรวุ่นวายก็นั่งนึกถึงพระจิตใจจะได้สงบสบาย อย่างนี้เรียกว่าไหว้ด้วยปัญญา ไม่ใช่ไหว้ด้วยสัทธาแบบที่ทำ ๆ กันอยู่ทั่ว ๆ ไป

หรือว่าเราเดินทางไปไกล เช่นบางทีอุตส่าห์ไปไหว้ถึงพิษณุโลกโน่น หลวงพ่อพระพุทธชินราชก็ต้องการไปดูศิลปของท่าน ว่าเขาหล่อหลอมสวยงามอย่างไร ถ้ามุ่งเอาธรรมะที่เป็นพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณแท้ ๆ ไม่ต้องเดินทางไกลหรอก ที่เดินทางนั้นเพื่อไปดูภูมิประเทศ ดูสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงอยู่ในประวัติศาสตร์ เช่นเราเดินทางไปอินเดียเรียกว่าไปไหว้พระในประเทศอินเดีย จุดหมายสำคัญก็ต้องการไปดูภูมิศาสตร์ภูมิประเทศ ที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ แสดงธรรมเทศนานิพพานอย่างไร ต้องการดูขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมของคน

ในท้องถิ่นนั้น ว่าที่มันมีอยู่ในคัมภีร์ เนื้อแท้ที่จริงนั้นเป็นอยู่อย่างไร เป็นการไปเพื่อการศึกษา เพื่อจะดูสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ใช่พอไปถึงแล้วขุดดิน หอบกันมาเป็นถุง ๆ ส่วนสิ่งอื่นที่ดี ที่สูงเอามาไม่ได้ เอาแต่ดินมา ขุดเรื่อย

อาตมาเคยไปหลายครั้ง เห็นโยมทุกคนขุดแต่ดิน ไปโคนโพธิ์ก็ขุดดิน ไปที่นิพพานก็ขุดดิน ไปที่ประสูติก็ขุดดินมา ถามว่าจะเอาไปทำอะไรดินเมืองไทยก็ดินแบบนี้แหละ แกบอกว่าเอาไปฝากลูกฝากหลาน คุณธรรมไม่เอามาฝาก เอาดินมาฝาก เอาใบโพธิ์มาฝาก เอาของอะไร ๆ มาก็ไม่รู้ ฝากแต่เรื่องวัตถุทั้งนั้น สิ่งดีงามประเสริฐเลิศล้นคือธรรมะไม่เห็นเอามาฝาก ซื้อแต่ของเต็มกระเป๋าอินุงตุงนัง เพิ่มน้ำหนักขึ้นเยอะแยะ ของที่ไม่มีน้ำหนักกลับไม่เอา มันเป็นเสียอย่างนี้ ไม่ใช่เท่าแต่โยม พระก็เอาเหมือนกัน พระยิ่งเอามากกว่าโยมอีก ถามว่าทำไมเอามามาก บอกว่าเอาไปผสมปั้นพระ โฆษณาต่อไปว่าพระองค์นี้ปั้นเจือด้วยดินสังเวชนียสถาน อาตมาเลยบอกว่าดินขี้ตีนแขก ไม่ใช่ดินสังเวชนียสถาน เพราะแขกมันเหยียบไปเหยียบมาก็เรียกว่าดินขี้ตีนทั้งนั้นแหละ

อันนี้เขาเรียกว่าเป็นความงมงาย ไม่ใช่ความเชื่อที่ต้องการ เป็นสัทธาจริตตามแบบที่เขาว่าไว้ เราผู้เจริญด้วยปัญญามีความคิดความอ่านจึง**ควรจะเปลี่ยนแปลงสัทธาจริตให้มีปัญญาจริตเกิดขึ้น** ในใจของเรา ทำอะไรก็ทำด้วยปัญญา มีลูกมีหลานก็สอนให้มันเกิดปัญญาเสียบ้าง **อย่าสอนให้มีความงมงาย** อย่าให้เชื่อผิดอย่างนั้นอย่างนี้ หลงผิดอยู่ในสิ่งที่เป็นวัตถุ ถ้าจะมีก็ได้ไม่ว่าอะไร แต่ว่าไม่ใช่มากมายเกินไป

สมมติว่าจะเอาพระห้อยคอให้เด็กนี่ก็เอาสักองค์หนึ่งหลวงพ่ออะไรก็ตามทีเถอะใช้ได้ทั้งนั้นแหละ แล้วเราก็บอกเด็กให้รู้ว่า มีพระ

ห้อยคอแล้ว ต้องมีความละอายในการที่จะกระทำความชั่วต้องกลัวต่อการกระทำความชั่ว ต้องเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน ต้องเชื่อพ่อเชื่อแม่เชื่อครูเชื่ออาจารย์ พระที่ห้อยคอนี้จะเป็นเครื่องเตือนใจ ให้เราสำนึกบาปสำนึกความชั่ว จะทำอะไรถ้าเป็นความชั่วก็ให้ดูพระที่เราห้อยคอ แล้วก็ให้ละอายในการที่จะกระทำความชั่ว เราสอนเด็กในรูปอย่างนั้น ฝังความคิดในรูปอย่างนั้นลงไปตั้งแต่ตัวน้อย ๆ เมื่อเขาโตขึ้นเขาก็จะไม่มีความเชื่อประเภทงมงายที่ต้องวิ่งไปหาพระวัดนั่นบ้างวัดนี่บ้าง ใครเสกที่ไหนก็ต้องไป เอามาแล้วก็ไม่รู้จะห้อยตรงไหน เพราะมันมากเต็มที อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นสัทธาจริต อยู่ในความงมงายนั่นเอง จึงควรจะได้เปลี่ยนแปลงแก้ไขความคิดแบบนี้เสีย ให้เข้าหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนา

แม้ในเรื่องการกระทำอะไรอื่นก็เหมือนกัน เราต้องมุ่งเอาเนื้อไม่ใช่มุ่งเอาแต่เปลือกหรือกะพี้ตลอดเวลา ให้รู้ว่าเนื้อแท้ของสิ่งนั้นคืออะไร แล้วก็ทำให้ตรงกับจุดที่เราต้องการ ถ้าพุทธบริษัทเรามีเปลี่ยนแปลงการกระทำ แบบสัทธาจริตให้เป็นปัญญาจริตขึ้นมาแล้ว สิ่งทั้งหลายที่เป็นไปอยู่ก็จะดีขึ้น ใครๆ เขาก็จะไม่ติว่าเราได้ ว่าเป็นผู้ที่เชื่ออะไรงมงายไม่เข้าหลักเกณฑ์ทางพระพุทธศาสนา เพราะ**พระพุทธเจ้าของเราไม่สอนให้งมงาย** แต่สอนให้ตื่นตัว สอนให้ก้าวหน้าในทางที่ดีที่งามอยู่ตลอดเวลา ให้เราศึกษาดูประวัติความเป็นมาของพระพุทธองค์ แม้จะเกิดในถิ่นที่เรียกว่าเต็มไปด้วยความงมงาย เพราะประเทศอินเดียเต็มไปด้วยความงมงายนานาประการ พิธีรีตองนี่มันมากเหลือเกิน แต่ว่าพระองค์ไม่ได้เอาเลยสิ่งเหล่านั้น ทรงเปลี่ยนแปลงหมด ทิ้งของเก่าหมด เอามาทำใหม่รูปใหม่ เพื่อให้คนเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าสัจจธรรมอย่างแท้จริง ตามหลักที่พระองค์ต้องการให้คนรู้คนเข้าใจ

เมืองไทยเรารับพุทธศาสนา รับมาพร้อม ๆ กับศาสนาพราหมณ์ พวกพราหมณ์ก็มา พวกพระก็มา แต่ว่าพราหมณ์นี่ได้เปรียบหน่อย เพราะว่าได้เข้าไปนั่งอยู่ในวัง อยู่ข้างแท่นของพระราชามหากษัตริย์ เป็นผู้ทูลอะไร ๆ ได้ทุกสิ่งทุกประการ พระราชาจะทรงทำอะไรก็ต้องถามคนที่นั่งอยู่ข้างแท่นนั่นแหละ คนนั่งข้างแท่นก็พราหมณ์นั่นเองเพราะฉะนั้นต้องถามว่า จะทำเมื่อไร จะทำอย่างไร จะทำเวลาไหน ตาพราหมณ์คนนั้นก็กราบทูลว่า ต้องทำอย่างนั้น ต้องทำอย่างนี้ พระสงฆ์องค์เจ้านี่พราหมณ์แกสั่งให้นิมนต์ไปหรอก ถ้าว่าไม่สั่งให้นิมนต์ก็ไม่ได้ฉันอะไรหรอก พราหมณ์แกบอกว่าต้องนิมนต์พระมาด้วย พระจึงเลยได้ไปด้วย ไปร่วมในพิธีนั้น ๆ พระเราก็ไป แล้วก็ไปร่วมกับพราหมณ์อีกแหละ พราหมณ์ตีฆ้อง ตีบัณเฑาะว์ เป่าสังข์ พระก็พลอยสวดชะยันโตโงเลตามเรื่องไปกับเขา เข้ากันเหมือนปี่กับขลุ่ยอย่างนั้นแหละ แต่ว่ามันเป็นปี่เก่าขลุ่ยเก่าทั้งนั้นแหละ ไม่ได้สาระอะไร เป็นพิธีการที่ทำ ๆ กันอยู่ทั่ว ๆ ไป

ถ้าเราจะแก้ไขมาในทางด้านธรรมะเสียบ้าง ก็จะช่วยให้สิ่งทั้งหลายก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี ควรจะศึกษาธรรมะ ควรจะปฏิบัติธรรมะ แล้วก็ควรจะช่วยกันแนะแนวทางในทางธรรมะให้มากขึ้น แต่ว่ามันก็น้อยสำหรับการเผยแผ่ธรรมะ ส่วนการเผยแผ่สิ่งเหลวไหลมีมาก คนก็สนใจไปหามาสู่กัน อาตมาเห็นทีไรแล้วก็สงสารญาติโยม บางคนที่ตั้งตนเป็นหลวงพ่อ อาตมานั่งพิจารณาแล้วนั่งดูตั้งแต่หัวถึงตีน ดูการเป็นการอยู่อะไรต่ออะไร นึกในใจว่ามันเป็นหลวงพ่อได้อย่างไรคน ๆ นี้ เป็นด้วยความเขลาแท้ ๆ ไม่ใช่เป็นด้วยอะไร เพราะว่าการพูดการจา กิริยาท่าทางมันไม่สมกับเป็นหลวงพ่อเลยสักหน่อยหนึ่ง บางทีขึ้นไปนั่งบนแท่นทำ

ท่าเข้าสมาธิ อาตมานั่งดู ๆ แล้ว มันแสดงละครแท้ ๆ ทำท่าปลุกเสก เวลามีงาน เขาบอกมาก็ไปดูกับเขาหน่อย ไม่ได้ไปปลุกไปเสกอะไรกับเขาหรอก ไปดู ๆ ว่าเขาแสดงละครอย่างไรเท่านั้นเอง

บางองค์ขึ้นไปถึงนั่งทำท่าหลับตา หลับตานั่งสมาธิ พอเดี๋ยวก็ลืมตาชักบุหรี่ออกมาพ่นควันโขมงบนแท่นนั่นแหละ นึกว่าหลวงพ่อนี่ยังไม่ชนะตัวเอง ควรจะลงมาสักหน่อย แล้วค่อยไปสูบ ทำไมต้องไปสูบบนแท่นที่ไปนั่งทำสมาธิบนนั้น ทำตนเป็นหลวงพ่อ พอกระโดดลงมาจากแท่นก็แหมเดินพรวดพราด ๆ วิ่งไปวิ่งมา ทำท่าเหมือนกับนักเลงอย่างนั้นแหละ แล้วมันจะเป็นหลวงพ่อได้อย่างไร คนก็อุตส่าห์เข้าไปไหว้เอามือลูบเท้าแล้วก็เอามาลูบหัว ให้ขี้ฝุ่นเปื้อนผมเปล่า ๆ ไม่เข้าเรื่องอะไร ดูแล้วมันน่าขำสิ่งเหล่านี้ อาตมาไปดูบ่อย ๆ เขาทำที่ไหนก็ชอบไปดูเหมือนกัน ดูแล้วก็อย่างนั้น ดูว่ามันเป็นอย่างไร

หลวงพ่อบางองค์นี่ไม่ได้ความเลย บางองค์ก็หนุ่มบ๋อ หลวงพ่ออายุเพียง ๒๕ เท่านั้นเอง เป็นหลวงพ่อแล้ว อีกไม่กี่วันหลวงพ่อนุ่งกางเกงไปเดินบ๋ออยู่แถวพาหุรัดแล้ว เพราะว่าได้เงินเยอะแยะเพราะเป็นหลวงพ่อ นี่มันจะได้ความอะไร เราไปถือสิ่งเหล่านั้น ไม่ได้มุ่งธรรมะ ไม่ได้เอาสิ่งที่เป็นเนื้อแท้ แต่ไปเอาสิ่งที่เป็นเปลือกตลอดเวลา สิ่งที่เป็นเปลือกสำหรับทิ้งที่กองขยะมูลฝอย ไม่ใช่ของเอามาไว้บูชา ทีนี้เราไปเอาที่กองขยะมูลฝอยมาบูชา อ้ายจอมธรรมไม่เอา ไปเอากองขี้ฟางอะไรไม่รู้

นี่มันเรื่องสัทธาทั้งนั้นแหละโยม สัทธางมงาย ไม่ใช่ปัญญา ถ้าเราจะเปลี่ยนสัทธางมงายให้เป็นสัทธาแบบใหม่ คือให้เป็นสัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาใช้เหตุใช้ผล ต้องศึกษาผู้รู้ผู้ฉลาดในเรื่องว่าจะทำ อะไร

จะปฏิบัติอย่างไร มีความคิด มีความเดือดร้อน มีปัญหาประเภทใด ๆ เกิดขึ้น เราก็แก้ไขด้วยปัญญาจึงจะเป็นการชอบการควร นี้ประการหนึ่ง

ที่เราเห็นมีคนประพฤติปฏิบัติกันอยู่ทั่ว ๆ ไป ตามอำนาจของความเชื่อที่เกิดขึ้นในใจ บางคนทำอะไร ๆ ด้วยอำนาจ เขาเรียกว่า **ราคะจริต** พวกราคะจริตนี้เป็นพวกที่มีความคิดในเรื่องสวยเรื่องงาม เรื่องการประดับประดา เรื่องตกเรื่องแต่งในเรื่องอะไรต่าง ๆ ทำอะไรก็ให้สวยงามจนเกินพอดีไป จนกระทั่งว่าสิ้นเปลืองเงินทองไม่เข้าเรื่องจากเรื่องสิ่งเหล่านั้น เป็น **พวกที่เรียกว่ามีจริตในทางรักสวยรักงาม ไม่ใช่เนื่องด้วยความเป็นระเบียบ**

ความเป็นระเบียบนั่นมันไม่มากอะไร แต่ถ้าเรื่องเกี่ยวกับความสวยความงามอะไรต่าง ๆ นี้มันลงทุนมากไป เป็นการสิ้นเปลืองเงินทอง แต่ก็มีคนพอใจในสิ่งเหล่านั้น ฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่ายในเรื่องเกี่ยวกับความสวยความงามมากขึ้นทุกวันทุกเวลา เพราะไม่ได้มุ่งปฏิบัติในด้านที่เป็นธรรมะ ให้คนหลงใหลมัวเมาไปด้วยประการต่าง ๆ เมาในรูปบ้าง เมาในเสียงบ้าง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสอะไรต่าง ๆ บ้าง ประเภทที่เรียกว่าทำคนให้มัวเมา

คนที่ทำคนให้มัวเมานี่พระพุทธเจ้าติเตียน คราวหนึ่งมีนักศิลปินคนหนึ่ง เรียกว่าแกเป็นผู้เชี่ยวชาญในการฟ้อนการรำ ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อไปเฝ้าแล้วก็กราบทูลถามพระผู้มีพระภาค บอกว่า ข้าพระองค์นี่เป็นศิลปิน ทำคนให้ร่าเริงใจเบิกบานใจ หัวเราะ สนุกสนาน ข้าพระองค์ทำอย่างนี้ตายแล้วจะไปเกิดที่ไหน พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า อย่ามาถามเลยในเรื่องอย่างนี้ แกก็รบเร้าถามเป็นครั้งที่สอง พระองค์บอกว่าอย่าถามเลยปัญหานี้ตถาคตไม่ขอตอบ แกก็รบเร้าเป็นครั้งที่สาม พระ-

องค์ก็ตอบว่า เธอนี่ตายแล้วจะไปเกิดในนรก เพราะว่าคนในสมัยนั้นเขาเชื่ออย่างนั้น เชื่อว่าตายแล้วไปเกิดเมืองนรกก็มี ตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ก็มีพระองค์ก็ตอบว่า เธอนี่ตายแล้วไปเกิดเมืองนรก เขาก็ถามว่าทำไมจึงต้องไปเกิดเมืองนรก เพราะว่าทำคนให้สบาย บอกว่ามันไม่ใช่สบายในทางถูก เธอทำคนให้หลงให้งมงาย ให้เข้าใจผิดในสิ่งที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง ให้เห็นเป็นของผิดไปหมด **การฟ้อนการรำของเธอทำให้คนหลงในศิลปการฟ้อนรำจนไม่เป็นอันทำมาหากิน** บางทีผู้หญิงหลงเธอก็ติดตามไปดูที่นั่นที่นี่ แตกจากสามีแตกจากครอบครัว **นี่เรียกว่าสร้างนรกทั้งนั้น** เวลานี้เธอก็กำลังตกนรกด้วยเรื่องนี้อยู่ ตายแล้วก็ต้องไปตกนรกต่อไป นายคนนั้นได้ฟังแล้วจึงเข้าใจความหมายขึ้นมา เรื่องนี้ก็นับว่าเป็นตัวอย่าง ชี้ให้เห็นว่า การกระทำอะไรในทางที่ทำให้คนหลงใหลเข้าใจผิดนั้นเป็นเรื่องไม่ดี แต่เราควรจะทำเรื่องที่ทำให้คนเข้าใจถูก คิดถูกทำถูก คือว่าให้จุดตะเกียงให้มันสว่าง ดีกว่าจะไปดับตะเกียงที่จุดไว้แล้วให้มันมืดมนไปเสีย ความมืดมนจะเกิดขึ้นแก่ประชาชนในเรื่องอย่างนี้

สังคมในสมัยปัจจุบันนี้ มีคนไหลไปตามอำนาจราคะนี่มาก เพราะอะไร ก็ **เพราะโลกมันเจริญในทางด้านวัตถุ** วัตถุที่มีมากขึ้น ทำให้คนหลงใหลมัวเมาในวัตถุนั้น ๆ มีการโฆษณากันอย่างครึกโครมในที่ทั่ว ๆ ไป แม้แต่ภาพโฆษณาก็ทำคนให้หลงใหลเข้าใจผิด เสียงที่โฆษณาก็ทำให้คนหลงใหลเข้าใจผิดเลยก็วุ่นวายกันไป ปัญหาต่าง ๆ เกิดตามขึ้นมา เช่นอาชญากรรมเพิ่มขึ้น เด็กเสียคนเพิ่มขึ้น เรามีลูกมีหลานบางทีก็ต้องเป็นทุกข์กับลูกกับหลาน ที่มันไปเที่ยวไม่กลับบ้าน ชอบไปนั่งตามคอฟฟี่ชอปบ้าง ไปเที่ยวดูระบำรำฟ้อน ไปดูหนังดูละคร นี่

มันเรื่องอะไร เรื่องความเพลิดเพลินในสิ่งที่เป็นวัตถุอันเกิดขึ้นมากมายนั่นเอง

เด็กมันก็ไม่รู้จักบังคับตัวเอง มีสตางค์อยู่ในกระเป๋า เลิกโรงเรียนแล้วก็แวะไปที่โน่นที่นี่ แวะไปสักครั้งหนึ่งก็ติดใจ เพราะ **ในสถานที่เช่นนั้นมันมีผีคอยยั่ว** อยู่ตลอดเวลา เขาเรียกว่ายั่วยวนชวนใจ ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ทีนี้เมื่อไปแล้วมันก็ติด วันต่อไปก็ไปอีก การเรียนก็เสียหาย เวลาสอบซ้อมก็สอบไม่ได้ สอบไม่ได้ก็อายคนอื่นเขา ไม่อยากจะเรียนในโรงเรียนนั้นต่อไป แม้ว่าจะย้ายไปโรงเรียนอื่น แต่ว่าจิตใจที่ไม่ดีนั้นก็ติดไปโรงเรียนอื่นอีก มันไม่ใช่เรื่องที่แต่มันอยู่ที่เรื่องคน

เหมือนกับสุนัขที่มันเป็นแผลที่คอ มันนอนที่ข้างบันไดก็ไม่ได้ นอนบนพื้นก็ไม่ได้ ไปนอนบนพรมก็ไม่ได้ นอนบนหญ้าก็ไม่ได้ นอนประเดี๋ยวเดียวก็วิ่งไป เดี๋ยวก็วิ่งต่อไปอีก มันเรื่องอะไร มันไม่ใช่เรื่องที่ที่ทำให้ตัวเป็นทุกข์ มันเรื่องหนอนที่คอ เพราะว่าหนอนมันกัดแผลอยู่ตลอดเวลาฉันใด คนเราก็เป็นอย่างนั้นแหละ อยู่ที่ไหนมันก็ไม่สบาย เพราะใจมันไม่สบาย มีความทุกข์อยู่ในใจตลอดเวลา

เด็ก ๆ เราบางทีเรียนโรงเรียนนี้ไม่ดี ย้ายไปโรงเรียนโน้น ย้ายไปโรงเรียนนู้นบางคนย้ายไปทุกโรงเรียนในกรุงเทพ ฯ ย้ายจนไม่มีที่เรียนแล้วในเมืองไทย เลยย้ายข้ามทะเลไปเรียนในอเมริกา ให้ไปเป็นจิ๊กโก๋อยู่ที่โน้นอีกต่อไป ไปอยู่ที่ไหนมันก็ขี้เกียจตามเดิม เพราะไม่ได้แก้นิสัย เหมือนกับสุนัขเจ็บแผลนั่นแหละ แผลมันยังไม่หาย มันนอนไม่ได้อยู่เรื่อยไป แก้ไม่ถูกเรื่อง มันก็ลำบาก สิ่งแวดล้อมนี่แหละคือสิ่งที่ทำให้เพลิดเพลินเจริญใจ ทำคนให้วุ่นวายอยู่ไม่ใช่น้อย

ทีนี้ทำอย่างไรจะแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวเราหมั่นพิจารณา พิจารณาว่าสิ่งนั้นมันคืออะไร ที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ของสิ่งนั้นมันคืออะไร แล้วสิ่งที่เราเห็นนั้น มันเป็นเนื้อแท้หรือเปล่า ถ้าพิจารณาก็จะเห็นว่า อันหนึ่งมันเป็นของแท้ อีกอันหนึ่งมันไม่ใช่ของแท้ แต่เป็นสิ่งที่ฉาบทาไว้ ก็เหมือนกับตัวลิเกที่ออกมาแสดง เป็นนายบ้าง เป็นตัวผู้ชายพระเอกบ้าง ถ้าเราดูเวลาแสดงแล้วสวยงาม หน้าตาเรียบร้อยเพราะว่าพอกแป้งพอกฝุ่นเข้าไปเยอะ ทำเสียสวย แต่ถ้าเราไปดูตอนเช้ามันคนละรูปไปเลย

อาตมาเคยสังเกตเวลาไปเทศน์วัดบ้านนอกเขามีลิเก มันอยู่ตรงกุฏิก็มองๆ ไป เออเข้าทีดี มันสวยเวลาเล่น เวลาเช้าเห็นมันตื่นขึ้นมาเออไม่เข้าท่าเลย เมื่อคืนพอดูได้ พอรุ่งเช้าหนังเหี่ยวหนังแห้ง บางคนมีลูกสี่ห้าคนแล้ว แต่ไปแสดงเป็นตัวนางเอก มันพอกเข้าไปเท่านั้นเอง ทีนี้เราจะดูอะไรมันต้องดูว่านี่ไม่ใช่ของแท้ อันนี้ของแท้ ของแท้มันเป็นอย่างไร ของไม่แท้มันเป็นอย่างไร รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อให้เห็นว่าอะไรแท้ อะไรเทียม อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ อะไรเดือดร้อน อะไรไม่เดือดร้อน

ให้แยกแยะวิเคราะห์ในสิ่งเหล่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดหลงใหลมัวเมาอยู่ในสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป ก็จะเกิดความสุขความสบาย กับเด็กๆ เราก็คุยกับเขาได้ คุยให้เขารู้เสียบ้าง ในเรื่องที่เรียกว่าเป็นความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ให้เขารู้ว่าความจริงของสิ่งนั้นเป็นอย่างไร สิ่งที่ไม่จริงนั่นมันเป็นอย่างไร เราก็ชี้ให้เขาเห็นว่าสิ่งนั้นมันก่อทุกข์ก่อโทษอย่างไร เช่นว่าการไปเที่ยวไปสนุกมากเกินไป จะก่อทุกข์ก่อโทษแก่ชีวิตอย่างไร เราเกิดมาทำไม เราอยู่เพื่ออะไร ต่อไปข้างหน้าจะอยู่อย่างไร

อย่าให้เขาเข้าใจว่าเขาจะอยู่สบายตลอดไป แม้ว่าโตขึ้นก็จะสบายอย่างนี้ เพราะคุณพ่อคุณแม่ยังอยู่ แต่เราก็ต้องบอกว่าอะไร ๆ มันก็ไม่แน่นอนหรอก วันนี้มันดี พรุ่งนี้มันอาจจะไม่ดี วันนี้สบาย พรุ่งนี้อาจจะไม่สบาย วันนี้เราอยู่กันพร้อมหน้าแต่พรุ่งนี้ไม่แน่ อาจจะมีใครสักคนหนึ่งไม่อยู่กับเราก็ได้ พ่อบ้านจากเราไปบ้าง แม่บ้านจากเราไปบ้าง ปัญหามันก็เกิดขึ้น เด็กไม่ค่อยรู้ไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้เตรียมเนื้อเตรียมตัวเพื่อจะต้อนรับสถานการณ์อันจะเกิดขึ้นต่อไปข้างหน้า เราจึงควรจะพูดให้เขาฟังบ้าง ในเวลาที่ว่าง ๆ ก็คุยให้เขาฟัง บางทีเราไปตามงานต่าง ๆ ก็พูดให้เขาฟัง ไม่ใช่ไปเฉย ๆ

สมมติว่าพาเด็กไปในงานศพ เราก็พูดให้เขาฟังว่านี่แหละงานศพเรื่องของคนตาย ความตายนี่มันเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้นแต่ว่าการอยู่นี่มันไม่แน่ ไม่แน่ว่าจะอยู่ได้สักกี่ปี จะอยู่ได้นานเท่าใด แต่เรื่องตายนี่มันต้องตายแน่ ๆ พ่อแม่ก็จะต้องตายจากลูกไปสักวันหนึ่งเหมือนกัน การพูดเช่นนั้นไม่ใช่แช่งตัวเอง แช่งไม่แช่งมันก็ตายวันยังค่ำ อย่าไปทุกข์ร้อนเลยเรื่องอย่างนั้น อย่าไปเที่ยวกลัวว่าแช่งตัวเอง ถึงไม่แช่งมันก็ตาย ถึงเวลามันก็ตายทั้งนั้นแหละ แต่เราพูดให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่จะไม่ได้อยู่กับเจ้าตลอดไป เวลานี้พ่ออยู่แม่อยู่เจ้าต้องถือโอกาสที่พ่อแม่อยู่นี่แหละ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน หาวิชาความรู้ใส่ตัว วันหนึ่งต่อไปข้างหน้าเจ้าจะต้องช่วยตัวเอง จะต้องพึ่งตัวเองจะต้องทำงานเพื่อเลี้ยงตัวเอง

ชี้ให้ดูอะไร ๆ บ้างก็ได้ เช่นสัตว์เดรัจฉาน ชี้ให้ดูลูกนกลูกกา ลูกอะไรต่าง ๆ ว่าดูสัตว์เดรัจฉานเถอะ เมื่อยังน้อยมันกินนมแม่อยู่กับแม่ แต่ว่าพอโตแล้วมันหากินของมันเอง แมวมันไปจับหนูจับตั๊กแตนกินเอง สุนัขก็ไปหากินเอง วัวควายก็ไปหาหญ้ากินเอง ไม่มีสัตว์ตัวใดจะมาขอนมแม่

กิน เมื่อมันโตแล้ว หรือว่าขออะไรจากพ่อจากแม่ เขาต้องพึ่งตัวเอง เวลานี้พ่อแม่อยู่ พ่อแม่ก็อุปถัมภ์ค้ำชูให้เจ้าอยู่สุขอยู่สบาย แต่ว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นจะต้องเตรียมพึ่งตัวเองไว้ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

เราแนะแนวทางให้แก่เขา พูดกับเขาบ้าง ในเวลากินอาหารก็ได้ เวลานั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ เวลาฟังวิทยุก็ได้ เพราะสิ่งทั้งหลายมันเป็นธรรมะอยู่ทั้งนั้น เป็นบทเรียนสอนจิตสะกิดใจทั้งนั้น แม้ดูหนังทางจอโทรทัศน์ก็มีธรรมะ ความดีก็มี ความชั่วก็มี ตัวอย่างเยอะแยะ ให้เกิดปัญญาก็ชี้แนะให้เขาเห็น เรียกว่ายกเอาตัวอย่างเรื่องนั้นมาให้เขาดูว่า นี่เรื่องมันเป็นอย่างนั้น พวกคนพาลทำกรรมชั่วก็ย่อมได้รับผลอย่างนั้น คนดีมีธรรมคุ้มครองรักษา ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ แม้ว่าจะเดือดร้อนในเบื้องต้นแต่ก็เป็นสุขในตอนปลาย เขาได้คติธรรมได้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ

รวมความว่าสิ่งอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามาในวิถีชีวิตในครอบครัว เราจะต้องพูดให้ลูกหลานของเรารู้เข้าใจในแง่ของความจริงของสิ่งนั้น เพื่อให้เขาเกิดปัญญา ไม่ให้อยู่ด้วยความเขลา ความเข้าใจผิดในสภาพสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมตัวอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นหน้าที่อันหนึ่งที่เราผู้เป็นมารดาบิดาจะต้องช่วยกันแนะนำให้ลูกเล็กเด็กน้อยของเราได้ทราบ รู้ไปทีละน้อย ๆ เรียกว่าตามอายุของเขา ตามความสามารถที่เขาจะรับได้เราก็ป้อนธรรมะให้ไปเรื่อย ๆ เด็กก็จะเจริญเติบโตขึ้นทั้งกายทั้งใจ มีปัญญากำกับ เวลามีอะไรมากระทบเขาก็รู้จักคิดรู้จักอ่าน รู้จักใช้ความรู้ความสามารถของตัวเองในทางที่ถูกที่ชอบเราผู้เป็นมารดาบิดาก็สบายใจ ไม่ต้องมีความทุกข์ในภายหลัง

บิดามารดาที่มีความทุกข์เพราะลูกไม่ดี จะไปโทษใครก็ไม่ได้หรอก เรียกว่าเราไม่ได้ให้การอบรมเต็มที่ จึงได้เกิดการบกพร่องขึ้น เพราะว่าสิ่งแวดล้อมมันเต็มทีในบ้านเมืองของเราเวลานี้ ถ้าเราไม่ช่วยกันตะล่อมกล่อม เกลาแล้วเราจะลำบากแต่ว่าบางคนตะล่อมกันเต็มที่ก็ยังเสียไปเหมือนกัน เมื่อเสียไปก็ต้องนึกว่ามันเป็นกรรมเวรของเขา เราทำหน้าที่ดีแล้วก็พอจะเป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจเราให้สบายใจว่าเราได้ทำหน้าที่ของเราสมบูรณ์แล้ว แต่ว่าเขาบกพร่องของเขาเอง อันนี้ก็ไม่ใช่ความผิดของพ่อแม่ นี้ประการหนึ่ง

ทีนี้อีกประการหนึ่ง ความรู้สึกประเภทที่เรียกโทสะ มักจะเกิดขึ้นในใจบ่อย ๆ คนเราบางทีทำอะไรด้วยอำนาจโทสะ ใจร้อนใจเร็ว ขาดการวินิจฉัยในสิ่งนั้นอย่างรอบคอบ คนประเภทโทสะมักจะเป็นคนมีปัญญาเหมือนกันเรียกว่าไหวพริบรวดเร็ว ต้องการเร็วให้ทันอกทันใจ ทีนี้มันเกิดไม่ทันขึ้นมาเราก็ไม่สบายใจ เกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นมาในใจ มีความทุกข์มีความเดือดร้อน อันนี้เกิดบ่อย ๆ ในจิตใจคนเรา ถ้าเผลอแล้วมันก็เกิด ความโกรธนี่คล้ายกับหนามยอกอก และถ้าสมมติว่าเกิดบ่อย ๆ มีอาการอย่างนั้นบ่อย ๆ ก็จะกลายเป็นนิสัย สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตเหมือนกัน

ถ้าปล่อยให้โทสะจริตครอบงำจิตใจ เราจะมีความทุกข์เพิ่มขึ้นเท่ากับจุดไฟเผาตัวเอง เผาตัวเองบ่อย ๆ ก็ไม่มีความสุขทางจิตใจ เป็นเรื่องที่ควรจะแก้ไขปรับปรุง การปรับปรุงนั้นชั้นแรกต้องรู้ตัวเองเสียก่อนว่า เราเป็นคนโกรธง่าย มีอารมณ์หงุดหงิด แล้วต่อไปพิจารณาว่า ขณะที่เกิดความโกรธนั้นเป็นอย่างไร ให้คอยสังเกตพิจารณา ก็จะพบว่า เวลาโกรธหน้าตาไม่ดี คำพูดก็หยาบ มือไม้สั่น บางทีก็สั่นไปทั้งตัว อาการอย่าง

นี้แหละทำให้เกิดโรคหัวใจ หรือเป็นโรคประสาท เราต้องแก้ไขนิสัยนี้เสีย การแก้ก็คือ คอยควบคุม ต้องภาวนาบอกกับตัวเองบ่อยว่า ๆ ฉันใจเย็น ฉันไม่ร้อน ไม่โกรธง่าย บอกบ่อย ๆ

อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของคนเรานั้นมันเป็นผลของความคิดทั้งนั้น สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ขอให้เรารู้ว่าเป็นผลของความคิดในอดีต ถ้าพิจารณาแล้วจะพบว่า เป็นผลที่ได้คิด ๆ สร้างมา อันนี้แหละที่พระท่านบอกว่า **"ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"** ผลที่ปรากฏขึ้นในชีวิตของเรา คือผลของการพูดการคิดการทำ ที่เราสร้างมันมาเรื่อย ๆ แต่ว่าสร้างด้วยอำนาจความหลงผิดเข้าใจผิด เราก็ควรเปลี่ยนโครงการสร้างเสียใหม่ด้วยการบอกกับตัวเองไว้เสมอว่า ต้องใจเย็น ๆ อย่าใจร้อน ตื่นเช้าต้องปลุกบอกตัวเองว่า วันนี้ฉันจะอยู่ด้วยใจสงบเย็นอยู่ด้วยปัญญา จะไปไหนก็บอกกับตัวเองว่า เราจะต้องไปด้วยความสงบเย็น ถ้าหมั่นทำในรูปอย่างนี้บ่อย ๆ ใจเราก็จะสงบลง เย็นลง มีสติปัญญาควบคุมตัวเองได้ เราจะอยู่ด้วยความสงบใจ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้จะให้เหมือนใจเราทุกอย่างไม่ได้อะไร ๆ มันก็เป็นไปตามเรื่องของมัน ไปบังคับมันไม่ได้ให้นึกไว้อย่างนี้ พอนึกได้เราก็สบายใจ ไม่มีอะไรที่เรียกว่าฝืนธรรมชาติเกินไป เราก็พอจะรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้น นี่เป็นข้อเตือนใจสำหรับญาติโยมทั้งหลายในวันนี้

วันนี้ที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงนี้.

พุทธานุสสติหลังอินซูลิน

"........แล้วก็มีพระพุทธฎีกาตรัสว่า ดูราอานนท์ ตถาคตจักปรินิพพานในกาลปัจฉิมยามราตรีนี้แล้ว เมื่อพระอานนท์ได้สดับก็มีพระเนตรทั้งสองนองไปด้วยอสุชลธารา จึงกราบทูลพระศาสดาว่า พระองค์อย่าได้ปรินิพ-พาน ณ เมืองนี้ ...คือเมืองน้อยเป็นช่วงเมืองกิ่งเมืองแลมหานครทั้งหลายอื่นมีเป็นอันมาก คือ เมืองจำปาก เมืองราชคฤห์ เมืองสาเกตุ เมืองสาวัตถี เมืองโกสัมพี เมืองพาราณสี เป็นหลายพระนครควรที่จะเสด็จไปนิพ-พาน ณ เมืองใหญ่ๆ นั้น เหตุว่ามีขัตติยมหาศาล แลพราหมณมหาศาล คหบดีมหาศาลเป็นอันมาก ล้วนกอปรด้วยสัทธาปสันนาการในพระบรมครู จะได้กระทำการสักการบูชาพระบรมศพพระสัพพัญญู เป็นอุฬาริกบูชา จึงมีพระพุทธฎีกาตรัสห้ามว่า อานนท์อย่ากล่าวติเตียนเมืองกุสินารานี้ว่า เมืองน้อย เป็นแต่ช่วงเมืองกิ่งเมือง ในอดีตกาลก่อนพระนครนี้เป็นราชธานีใหญ่ยิ่งกว่าพระนครทั้งปวง แลสมเด็จพระบรมกษัตริย์ผู้เสวยสมบัตินี้ มีพระนามมหาสุทัศน์ เป็นบรมจักรพัตราธิราชธรรมราชาธิเบศร์........"

ปฐมสมโพธิกถา

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส

ท่านขุนมนัสเนติ (มนัส เครือตราชู) และคุณนายดำ เครือตราชู มีนิวาสถานอยู่ที่ถนนยะลา ห่างจากประตูวัดมัชฌิมาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ไม่กี่ก้าว ท่านเป็นสามีภรรยาที่รู้รักรู้ถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน เมื่อมีบุตรและธิดาก็สามารถอบรมสั่งสอนบุตรและธิดาทุกคนให้เป็นผู้มีคุณธรรม บุตรและธิดาของท่านก็มีความเฉลียวฉลาดในวิชาวิทยาการแห่งโลกปัจจุบันเป็นศาสตราจารย์ไปแล้วหลายท่าน นับเป็นชีวิตครอบครัวที่มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ของคนไทย แต่ได้ให้บุตรและธิดาที่ทรงคุณประโยชน์แก่สังคมอย่างสูง สมควรเป็นชีวิตตัวอย่างที่น่าศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

ผมผู้เขียนเรื่องนี้ แต่เดิมมีบ้านเกิดอยู่กรุงเทพฯ เมื่อเล่าเรียนจบก็เป็นแพทย์ ในปี ๒๔๘๙ ผมได้เดินทางมารับตำแหน่งแพทย์ผู้ปกครองโรงพยาบาลสงขลา จากนั้นก็ได้เริ่มรู้จักกับท่านทั้งสอง โดยที่ท่านขุนมนัส ฯ พาคุณนายมารับการรักษา โดยคุณนายท่านเป็นโรคเบาหวาน ผมก็ได้เป็นแพทย์ประจำครอบครัวท่านทั้งสองเป็นเวลานานถึง ๒๓ ปี เมื่อผมออกจากราชการในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ และได้ยึดจังหวัดสงขลาเป็นที่อยู่ ก็ได้ดูแลท่านทั้งสองตลอดมา ในตอนหลังท่านขุนมนัส ฯ มีโรคประจำตัว คือ ใจเต้นสั่น และความดันโลหิตขึ้นสูง

ท่านทั้งสองเป็นผู้ใฝ่ใจในธรรม บำรุงพระศาสนา โดยการตักบาตรทำบุญปฏิบัติธรรมอยู่เป็นนิจ ถ้าท่านแข็งแรงท่านก็จะพากันเดินมาฉีดยาตอนใกล้เที่ยงที่คลีนิคของผม ถ้าท่านรู้สึกไม่แข็งแรง ผมก็เป็นฝ่ายไปหาท่านที่บ้านตอนราว ๆ ๑๑.๒๐ น. เมื่อเข้าประตูบ้านทางขวามือมีโต๊ะเขียนหนังสือเล็ก ๆ ตัวหนึ่ง ผมจะเอากระเป๋ายาวางดังกึงลงบนโต๊ะ

เสียงนั้นก็จะเตือนท่านขุนผู้นอนหรือนั่งอ่านหนังสือพระอยู่ที่เตียงข้างบันไดให้กระวีกระวาดลุกขึ้นไปจัดการนำปัสสาวะของคุณนายมาตรวจสอบด้วยตนเอง โดยผมเป็นฝ่ายยืนดูอยู่ ถ้ามีสีแดงหรือเหลือง คุณนายท่านก็จะยื่นแขนให้ฉีดยาแต่โดยดี ไม่เคยบ่นเคยว่า มีแต่กล่าวคำเห็นอกเห็นใจผู้ที่ต้องเดินทางมาฉีดยาให้ท่าน ผมก็ปล่อยให้ท่านเห็นอกเห็นใจผมเพราะพอฉีดยาเสร็จแล้วตัวท่านก็มักนำอาหารหรือขนมที่ท่านทำไว้อร่อยๆ ฝากให้ไปกินที่บ้าน

นอกจากเวลาที่ท่านเจ็บถึงต้องนอน หรือเวลาที่ท่านเดินทางมารักษาตัวที่กรุงเทพ เราก็พบกันในสภาพเช่นนี้ตลอดเวลา บางทีผมก็ถูกตามมาดูท่านขุนบ้าง เพราะอยู่ดี ๆ ความดันมันก็โวยวายขึ้นมาอย่างเอาเรื่อง ได้พูดได้คุยได้ให้หยูกยาแล้วก็เป็นที่สบายใจหายป่วยได้

เมื่อผมฉีดยาอินซูลินให้คุณนายแล้ว ใช่ว่าผมจะกลับคลีนิคของผมทีเดียวก็หาไม่ ด้วยผมเป็นหมอที่ไม่มีคนเจ็บคนไข้อะไรมากถึงกับต้องวิ่งห้อไปเช่นนั้น มีเวลาที่จะคุยกันให้สบายใจเสียเป็นส่วนมาก ถ้ามีคนไข้ที่คลีนิคเขาก็ส่งม้าใช้มาตามเอง ด้วยเหตุนี้จึงเกิดเรื่องการคุยหลังจากฉีดอินซูลิน ซึ่งเป็นเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันเรื่องแฟชั่น โลกวิทยาศาสตร์ ข่าวอกุศลกรรมจากหน้าหนังสือพิมพ์ ข่าวพระราชกรณียกิจพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมราชินี ข่าวการศึกษา ก็แทบทุกอย่างละครับ เพราะผมนั้นชอบอ่านชอบฟังมานานแล้วท่านขุนเองก็เป็นนักอ่านที่สำคัญคนหนึ่ง รอบ ๆ เตียงที่ท่านตั้งไว้พักผ่อนตอนกลางวัน มีหนังสือธรรมที่เป็นรายเดือนบ้าง ออกตามวาระบ้าง วางไว้เป็นตั้ง ๆ โดยธรรมดาท่านขุนเป็นผู้อ่าน ถ้าพบข้อความดี ๆ ก็จะอ่าน

ให้คุณนายฟังด้วย ท่านขุนสามารถจะชี้แจงข้อความที่เคลือบแคลงให้คุณนายฟังได้เป็นอย่างดี คุณนายจะเป็นฝ่ายนั่งคิดนอนฟังอย่างเงียบ ๆ เมื่อสงสัยก็ถาม แต่นั่นแหละครับ เมื่อเวลามีเหตุการณ์อะไรในชีวิตที่แปรผันไปจากธรรมดา ความดันโลหิตของท่านขุนมักจะวิ่งล้ำหน้าออกมาก่อน เป็นเหตุให้คุณนายต้องเป็นฝ่ายที่เตือนสติบ่อย ๆ คุณนายเป็นฝ่ายที่ใจคอมั่นคง ใจแข็ง ไม่ปล่อยให้เวทนาต่าง ๆ เข้าครอบงำท่านได้ง่ายๆ ส่วนท่านขุนเป็นฝ่ายที่ไวต่อความรู้สึก ผมเคยเรียกท่านว่า เครื่องไฟฟ้า ท่านก็หัวเราะยอมรับแต่โดยดีว่า คุณนายเป็นผู้ที่จิตใจเข้มแข็งกว่าท่านมาก จะอย่างไรก็ตามท่านก็อยู่ด้วยกันจนแก่จนเฒ่า จึงควรนับว่าคุณสมบัติของท่านทั้งสองเป็นสิ่งประกอบกัน เป็นองค์สำคัญของครอบครัว คือเป็นสิ่งที่ต้องเหลียวแลหากันด้วยความเป็นห่วง จนกระทั่งถึงวันสุดท้ายแห่งชีวิต

ในบรรดาเรื่องสิ่งละอันพันละน้อย ที่เราหยิบยกมาคุยกันหลังอินซูลินนี้ ผมจำได้ว่าสมาชิกแห่งการสนทนา ซึ่งรวมทั้งผมด้วย ซึ่งต่อไปผมจะเรียกสั้น ๆ ว่า สมาชิก ติดใจเป็นอันมากอยู่เรื่องหนึ่ง เรื่องนั้นคือ มหาปรินิพพานสูตร อันที่จริงผมยินดีที่หนังสือปฐมสมโพธิกถาเป็นหนังสืออ่านของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ยิ่งนิพนธ์ด้วยสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรสแล้ว ก็ต้องนับว่า เป็นหนังสือที่มีรสอร่อยจริง ๆ แต่ตอนไหนจะอร่อยกว่าตอนไหนนั้นเป็นของบอกยาก แต่สำหรับสมาชิกแห่งการสนทนานี้แล้ว เห็นว่ามหาปรินิพพานสูตรบรรจุไว้ด้วยความไพเราะมีข้อธรรมที่มีคติลึกซึ้ง เจือข้อความที่สะเทือนใจอย่างสูง ตลอดจนบรรจุหลักความจริงที่ยังค้นหากันอยู่แม้แต่ในกาลปัจจุบัน ส่วนความรู้สึกของนักศึกษาที่มีวัยอันงามจะมีความซึ้งในพระ

สูตรนี้เท่ากับสมาชิกแห่งการสนทนานี้หรือไม่นั้น ผมเห็นจะต้องตอบว่าไม่ ทั้งนี้เพราะสมาชิกได้ผ่านวัยชีวิตกันมาจาก ๔๐ จนถึง ๗๐ ปี มีประสบการณ์ในชีวิตมาไม่น้อย ความแตกต่างกันจึงอยู่ตรงนี้

ผมจึงขอเลือกนำเหตุการณ์แห่งมหาปรินิพพานสูตร ที่สมาชิกติดใจคุยกันแล้วคุยกันอีก มาเล่าสู่กันฟังไว้ในที่นี้ด้วย และต้องขออภัยถ้าหากจะมีคำพูดอันใดชวนให้เข้าใจไปว่า ผมมีความรอบรู้เท่าเทียมสมาชิกที่นับถือทั้งสองท่านของผม ความจริงมีอยู่ว่า ผมมีขาสองข้างที่แข็งแรงกว่า ก็ย่อมจะวิ่งไปค้นหาพระไตรปิฎก หรืออรรถกถาบาลีต่าง ๆ มาสนับสนุน ได้ง่ายกว่าท่านผู้เฒ่าทั้งสองเท่านั้นเอง เรื่องแรกที่ผมจะยกมา คือ เรื่องทรัพย์

พอพูดถึงเรื่องทรัพย์ คนทั่ว ๆ ไปก็นึกเป็นแต่ในรูปของใบเขียว ๆ แดง ๆ ธนบัตรในเซฟ เครื่องเพชร เครื่องทอง ที่ดิน ตลอดจนอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ ที่อาจเปลี่ยนแปลงรูปได้ ให้เป็นรูปใช้หนี้ได้ตามกฎหมาย

เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จถึงบ้านปาฏลิคาม ได้แสดงโทษของความวิบัติจากศีลห้าประการคือ

๑. เสื่อมทรัพย์
๒. มีกิติศัพท์ในทางชั่ว
๓. เมื่อเข้าสู่บริษัท ไม่องอาจ เก้อเขิน
๔. เป็นผู้หลง เมื่อถึงแก่ความตาย
๕. เมื่อตายแล้ว ก็เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาตนรก

แล้วก็ทรงแสดง อานิสงฆ์แห่งความสมบูรณ์ด้วยศีล ๕ ประการในทางตรงกันข้ามกับศีลวิบัติ

ในตอนนี้ ผมเป็นผู้แสดงความสงสัยแก่สมาชิก โดยปรารภขึ้นว่า ที่ว่าเสื่อมศีลแล้วเสื่อมทรัพย์นั้นดูไม่น่าเชื่อเลย โดยได้เคยเห็นผู้ขาดศีลขาดธรรม แต่กระเป๋าหนักไปด้วยเงินทองเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่ครองตัวอยู่ในศีลในธรรมเสียอีก มีจำนวนมากที่อยู่อย่างใช้วันต่อวัน ถ้าคิดออกไปให้กว้าง สภาพของชาวนาหลายจังหวัดก็ยากจนค่นแค้นอยู่ไม่น้อย ถึงกระนั้นครั้นถึงวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา เขาก็ยังจัดหาอาหารตามสภาพที่พอจะจัดหาได้ไปถวายพระ พยายามรักษาตนให้อยู่ในศีลธรรมตามที่พระท่านเทศนาสั่งสอนไว้เป็นอันดี ซ้ำยังเตรียมพร้อมที่จะให้บุตรชายได้ออกบวชสืบต่อพระศาสนาไว้มิให้สิ้นสุด

ก็มีอยู่ดอกครับที่ทนไม่ได้ที่จะทำดี ก็ออกไปเป็นโจร ปล้นฆ่าเขาเอาทรัพย์สินเงินทอง วัว ควาย ก่อความเดือดร้อนเพื่อนๆ ผู้ร่วมท้องนาด้วยกันไม่น้อยเลย

บางทีจะลืมไปว่า เกิดเป็นชาวนานั้นชีวิตคับแค้นอยู่แล้ว ครั้นเป็นโจรเข้า จะมีบุญอะไรเล่าที่จะต่อชีวิตให้เป็นโจรอยู่ได้นาน ๆ

ในเรื่อง เสื่อมศีลก็เสื่อมทรัพย์ นี้ ท่านขุนมนัส ฯ เป็นผู้ชี้ให้เห็นว่า คำว่า "ทรัพย์" นั้นมิได้หมายแต่เพียงธนบัตร หรือแก้วแหวนเงินทอง ความหมายในทางธรรม หมายถึง อริยทรัพย์ คือ ศรัทธา ศีล หิริโอตัปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา ซึ่งจัดเป็นทรัพย์อันประเสริฐ

อันทรัพย์สินประเภทแรกนั้น คนโกง หรือคนดีมีศีลสัตย์ก็อาจรวยล้นเซฟได้เท่า ๆ กัน หรืออาจจะจนกรอบเป็นข้าวเกรียบได้เท่าเทียมกัน ผิดกันแต่ว่าในความรวยหรือความจนของคนดีมีศีลสัตย์นั้น มันไม่มีนรก แต่สำหรับคนทุศีลนั้น มันมีนรกสำหรับเขาอยู่เสมอ

สำหรับในข้อ ๓ ตามความที่ว่า เมื่อเข้าสู่บริษัท ไม่องอาจเก้อเขินนั้น ตามความจริงแล้วก็มีคนเป็นจำนวนมากพากันหลงไหลใฝ่ฝันเห็นเงินทองในฐานะยอดของปรารถนาให้แต่ความสุขกายสบายใจแต่ถ่ายเดียว เมื่อเห็นเงินทองก็จะพากันสยบอยากจะเป็นมิตรด้วย ส่วนผู้ที่มีศีลธรรม ผู้รู้ผิดชอบชั่วดี ก็จะรู้จักทรัพย์ตามฐานะอันควรแห่งมัน รู้จักผู้ใช้ทรัพย์ ผู้มีทรัพย์ตามฐานะอันควรแห่งเขา ไม่มีอำนาจอะไรจะมาข่มขู่จิตใจของท่านผู้มีศีลมีธรรมได้ จึงสมควรจะทำความเข้าใจกับคำว่าบริษัท ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะเมื่อพระพุทธเจ้าท่านเทศนาแก่พุทธบริษัท คำว่า บริษัท นี้ก็ควรจะเป็น พุทธบริษัทด้วย หรืออาจเป็นคนดีในศาสนาอื่นก็ได้

ในพาลวรรควรรณนา ท้าวสักกะตรัสแก่สุปปพุทธะว่า สุปปพุทธะท่านผู้อันธพาล ผู้ไม่มียางอาย ท่านเป็นผู้ไม่สมควรจะพูดกับเรา ท่านพูดกับเราว่า เราเป็นคนเข็ญใจ เป็นคนขัดสน เป็นคนกำพร้า เราไม่ใช่คนเข็ญใจ ไม่ใช่คนขัดสนเลย เราเป็นผู้ถึงความสุขมีทรัพย์มาก

ทรัพย์เหล่านี้ คือ ทรัพย์คือศรัทธา ๑ ทรัพย์คือศีล ๑ ทรัพย์คือหิริ ๑ ทรัพย์คือโอตตัปปะ ๑ ทรัพย์คือสุตะ ๑ ทรัพย์คือจาคะ ๑ ปัญญาแลเป็นทรัพย์ที่ ๗ ย่อมมีแก่ผู้ใดจะเป็นหญิงก็ตาม ชายก็ตาม บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่าบุคคลนั้น เป็นคนไม่ขัดสน ชีวิตของบุคคลนั้นไม่ว่างเปล่า

เพราะว่า อริยทรัพย์มีอย่าง ๗ นี้ มีอยู่แก่ชนเหล่าใด ชนเหล่านั้น อันพระพุทธเจ้าทั้งหลาย หรือพระปัจเจกพุทธทั้งหลาย ย่อมกล่าวว่าเป็น “คนไม่จน”

ในอีกที่หนึ่งมีพระคาถาว่า

"คนพาลย่อมสำคัญบาปประดุจน้ำผึ้ง ตราบเท่าที่บาปยังไม่ให้ผล ก็เมื่อใดบาปให้ผล เมื่อนั้นคนพาลย่อมประสบทุกข์"

เรื่องต่อไปก็คือ ทรงปลงอายุสังขารที่ปาวาลเจดีย์ เรื่องปลงอายุสังขารนี้ ท่านขุนและคุณนายจำได้อย่างแม่นยำและก็ควรจะเป็นเรื่องที่สนใจแก่คนทั่ว ๆ ไปด้วย กล่าวโดยย่อ ๆ คือว่า มีโอกาสที่พระอานนท์จะทูลเชิญให้ทรงมีชีวิตอยู่ต่อไปถึง ๑๖ ครั้ง แต่พระอานนท์ก็มิได้ทูลเชิญ กลับมาทูลเชิญที่ปาวาลเจดีย์ ซึ่งพระองค์ก็ได้ทรงปลงอายุสังขาร หมายถึงนิพพานเสียแล้ว หมดฐานะที่จะทรงคืนความตั้งพระทัย

พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ว่า ผู้ใดเจริญอิทธิบาท คือธรรมที่ให้บรรลุความสำเร็จผล ๔ ประการดีแล้ว ถ้าปรารถนาก็อาจมีอายุยืนอยู่ได้ถึงกัปหรือเกินกัป แต่พระอานนท์นึกไม่ถึงจึงไม่ได้กราบทูลอาราธนา

ปัญหาจึงเกิดในใจของคนที่มีกิเลสอย่างผมว่าพระพุทธเจ้าทรงอาลัยในโลกนี้มากหรือ จึงทรงอยากอยู่ต่อไปชั่วกัปชั่วกัลป์ เมื่อเกิดปัญหานี้แล้ว สมาชิกอาวุโสสองท่านกับผมก็ช่วยกันคิดค้นเห็นความเป็นที่ชัดเจนว่า พระพุทธเจ้าไม่เคยมีความอาลัยต่อโลกเลย ในความเป็นที่น่าจะอยู่อาศัยต่อไป

ดังพระคาถาบทหนึ่ง เป็นสุภาษิตเตือนใจอันลึกซึ้งซึ่งพุทธศาสนิกชนพากันจำได้เป็นส่วนมากว่า

เอถ ปสฺสถิมํ โลกํ
จิตฺตํ ราชรถูปมํ
ยตฺถ พาลา อิสี หนฺติ
นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ

ใจความว่า "ท่านทั้งหลายจงมองดูเถิด ซึ่งโลกอันตระการดุจราชรถอันคนเขลาพากันติดใจอยู่แต่ผู้รู้หาอยากเกี่ยวข้องไม่"

ฉะนั้นการที่พระพุทธเจ้ามีความปรารถนาจะอยู่ในโลกต่อไปก็เป็นเพราะพระทัยอันเมตตาลึกล้ำ และกว้างใหญ่ไพศาลแก่เหล่ามนุษย์และสัตว์ ในฐานะอันเป็นบรมครู สั่งสอน และปัดเป่าสัตว์ อันมีธุลีในดวงตาให้กลับเป็นผู้มีดวงตาแจ่มใจ เห็นได้จากการที่มีพระอรหันต์เกิดขึ้นในโลกโดยการสั่งสอนของพระองค์เองเป็นจำนวนมาก ความสำเร็จในการสอนย่อมยังความชื่นใจให้กับครูผู้สอนจนแทบจะลืมความเหนื่อยยากที่พระองค์ทรงตุหรัดตุเหร่ บรรทมกลางดินกลางทราย ต่อสู้กับความร้อนความหนาว ต่อสู้กับพระสาวกที่ทรยศหักหลัง ต่อสู้กับการใส่ร้ายป้ายสีและมุ่งมาดจะเอาพระชนม์ชีพ ต่อสู้กันในเชิงถ้อยคำ หักล้างกันด้วยเหตุผล ต่อสู้กับความทมิฬหินชาติของมนุษย์ทั้งหลายชายหญิง ด้วยการพร่ำสั่งสอนพระธรรมอันไพเราะและสมบูรณ์ด้วยอรรถรสทุกประการ จนมีพระวรกายแก่เฒ่าชำรุดทรุดโทรม

ฉะนั้นการที่ทรงดำริจะอยู่ต่อไปก็เป็นการยืดระยะเวลาอันทำประโยชน์ ไม่ใช่การกระทำอันหวังกลับเป็นสาวเป็นหนุ่ม ผมขาวเป็นผมดำเนื้อหนังหย่อนยานเหี่ยวย่นกลับเป็นเต่งตึงใหม่อันเป็นความปรารถนาทั่วไปของมนุษย์แทบจะทุกคนในโลกทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ในข้อความนี้ เมื่อระลึกถึงเรื่องหลวิชัยคาวี ซึ่งเป็นเรื่องที่คนไทยทั้งหลายรู้จักกันดีอยู่ว่ามีการชุบตัวได้ แม้แต่ตายแล้วก็ตาม ก็ไม่เป็นที่ปรารถนาของสมาชิกทั้งสามแต่อย่างใด เมื่อตายแล้วก็ขอให้ตายไปเถิดอย่าได้อุตริฟื้นขึ้นมาเป็นผีแฟรงเคนสไตน์ หรือมีคนดีมีวิชามาชุบให้เป็นหนุ่มเป็นสาวเลย สภาพที่เป็นอนาโครนิสมันขัดกับกาลเวลาและขัดต่อ

สังคม สภาพที่ชราแล้วถ้ายังมีประโยชน์อยู่ไม่เป็นทุพลภาพด้วยโรค ไม่เป็นที่เดือดร้อนแก่ลูกหลานญาติมิตร จึงสมควรที่จะให้ยืนยาวต่อไปอีกบ้าง คุณนายดำท่านย้อนถามแก่สมาชิกว่า ถ้าตาบอด หูหนวก ความจำเสื่อมด้วยประการต่าง ๆ ไปวัดก็ไม่ได้ ได้แต่เป็นกองเนื้อกองกระดูกวางเผละอยู่ จะอยู่ต่อไปมีประโยชน์อันใด ตายเสียเร็ว ๆ ดีกว่า นี่แหละครับผมจึงว่าท่านเป็นผู้ไม่หลงในชีวิตเลย ผมขอเล่าย้อนถึงคำของพระพุทธเจ้าว่า ถ้ามีอิทธิบาทภาวนาถึงที่สุดแล้วมนุษย์ก็จะต่อไปได้เป็นกัปเป็นกัลป์ทีเดียว

ความข้อนี้คนเป็นจำนวนมากไม่เชื่อ

กัปหนึ่งนั้นเท่ากับวันหนึ่งของพระพรหม เท่ากับ ๔๓๒๐ ล้านปีของมนุษย์

ผมยังจำนิยายที่น่าจักจี้อีกอย่างหนึ่งว่า เขาสูงโยชน์หนึ่ง กว้างโยชน์หนึ่ง หนาโยชน์หนึ่ง ถึงปีเทวดาเอาผ้าแพรมาครูดเข้าที่ภูเขาทีหนึ่ง ภูเขาราบเป็นหน้ากลองเมื่อใดเรียกว่าหนึ่งกัป หรืออะไรเทือกนี้แหละ

สรุปความว่านานแสนนานเห็นจะดีกว่า คนไทยเราก็ใช้เป็นโวหารกันมานานแล้วว่าชั่วบรมสมกัป จนชั่วกัลปาวสาน ขอให้ตกนรกหมกไหม้ชั่วกัปชั่วกัลป์ พระพุทธเจ้าท่านหมายความอย่างนี้กระมัง

คำในอรรถกถาแก้ว่าอยู่ได้อีกร้อยปีหรือยิ่งกว่า

อย่างไรก็ตามทำให้เกิดสงสัยกันขึ้นว่าจะใช้อิทธิบาท ๔ ภาวนานั้นใช้ที่ตรงไหน ณ ที่ใด พระพุทธเจ้าเคยแสดงธรรมไว้ในที่ต่าง ๆ กันว่า คนเราจะมีอายุยืนเพราะมีสังวรในการกินอาหาร ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต คาถาพระอุณหิสวิชัย ซึ่งเป็นคาถาที่ทำให้อายุยืน อันเกิดจากที่เทวดาองค์หนึ่ง เมื่อถึงคราวจะจุติก็ลงไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ให้

คาถานี้ให้ท่องบ่นเป็นประจำ ใจความในพระคาถานั้นก็ไม่เห็นมีอะไรพิศดาร แต่มีอยู่ตอนหนึ่งว่า ดูก่อนเทวดาบุคคลที่ประพฤติธรรมให้เป็นสุจริตถือสมาทานศีลบริสุทธิ์ ความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลย่อมมีแก่บุคคลนั้นทุกเมื่อ ผู้ใดหมั่นลิขิตเขียน หมั่นคิดคำนึงถึงและหมั่นกระทำสักการะบูชา ทรงจำไว้ได้ บอกกล่าวได้ เคารพนับถือได้ แสดงให้ผู้อื่นฟังซึ่งพระอุณหิสสวิชัยนี้ อายุของผู้นั้นก็จะวัฒนาการเจริญยั่งยืนอยู่สิ้นกาลช้านานด้วยอานุภาพแห่งพระอุณหิสสวิชัย นั้น

ฟัง ๆ ดูก็น่าจะใช้คาถานี้มาจำเริญด้วยอิทธิบาทภาวนา แต่ผมก็ยังไม่เชื่อ

ผมเชื่อว่าสมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าในฐานะที่เป็นผู้ทรงวิชา ๘ ประการ เรียกได้ว่าทะลุปุโปร่งในเรื่องจิต จนสามารถจะให้เกิดทิพยอำนาจต่าง ๆ พระองค์คงจะพบแล้วที่จิตดวงหนึ่งอันเป็นกุศลธรรมมีคุณภาพในการต่ออายุ แต่พระองค์มิได้บอกเล่าสาธยายแก่ใครคงเป็นความรู้ไว้ในฐานะประหนึ่งแก้ววิเศษ ไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์เอง โดยถือเสียว่าจะทรงหยิบขึ้นใช้เมื่อไรก็ได้ ดังนั้นจึงมีนิมิตโอกาสแก่พระอานนท์มา ๑๖ ครั้งแต่พระอานนท์ก็ไม่ไหวทัน จึงเป็นการดำเนินชีวิตต่อไปโดยธรรมชาติ จนพระวรกายประหนึ่งเกวียนที่ซ่อมด้วยไม้ไผ่ จนปลงพระทัยเข้าสู่นิพพานในที่สุด

ต้องขอย้ำว่าผมไม่ได้ลืมแห้วหมู กล้วยน้ำว้า บอระเพ็ด ดินถนัน หรือสังกรณีตรีชะวาแต่ประการใด

ได้ยินว่าในคัมภีร์ไบเบิล ยีนิสิส มีกล่าวถึงท่านทวด เมทิวเซล่าซึ่งมีอายุยาวถึง ๙๖ ปี

ดร. อเลกซ์ คอมฟอร์ท ผู้อำนวยการสภาค้นคว้าของแพทย์ในเรื่องความแก่ชราได้กล่าวไว้ว่า วิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันมีผลกับความยืนยาวชีวิตของคนโดยสองทาง ทางที่หนึ่งคือ ค้นคว้าตัดต้นเหตุอันจะทำให้คนตายก่อนวัยพอสมควรเสีย อันนี้ก็มีเรื่องที่จะพูดกันกว้างขวางทีเดียว ส่วนทางที่สอง ก็คือหาหนทางที่จะยับยั้งชราภาพมิให้เบียดเบียนเอากับร่างกายคนจนเกินไป ในประการแรกเราได้รับผลสำเร็จ ในประเทศที่เจริญมั่งมีศรีสุข อายุเฉลี่ยของคนก็จะเพิ่มเป็น ๗๐–๘๐ ส่วนในประการหลังการค้นคว้ากำลังดำเนินก้าวหน้าไปอย่างไม่หยุด ยั้งในปัจจุบันการค้นคว้าได้พบวิธีที่จะทำให้สัตว์ทดลอง มีความกระฉับกระเฉงเพิ่มขึ้นได้ถึง ๒๐ เปอร์เซนต์ เขาคิดว่าในปี ค.ศ. ๑๙๙๐ คงจะได้พบของวิเศษซึ่งจะทำให้คนมีอายุเพิ่มขึ้นอีก ๒๐ เปอร์เซนต์ สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ และราคาถูก ไม่มีการยุ่งยากซับซ้อนอย่างอินเทนซิฟแคร์ยูนิท ซึ่งมีขนาดที่กินที่กว้างขวางใหญ่โต และไม่เกี่ยวแก่การนำเอาเยื่อเนื้อมาปลูกแทนที่ สิ่งที่อเลกซ์ คอมฟอร์ทว่านี้ เมื่อนำออกใช้เขาทำนายว่า คนก็จะแตกตื่นใช้กันแพร่หลายทั่วโลก เช่นเดียวกับเมื่อครั้งปฏิชีวนะ บริการทางแพทย์และทางรัฐบาลจะต้องหันมาใช้สิ่งนี้ หรืออย่างน้อยที่สุด จะห้ามมิให้นำออกมาใช้ก็คงห้ามมิได้

ส่วนการที่จะทำให้ไม่แก่อีกเลย หยุดแก่ หยุดตาย เส้นเลือดแข็งเปราะแล้วอ่อนเป็น นุ่ม นุ้ม หนุ่ม หรือเซลล์ที่เป็นมะเร็งแล้ว กลับคืนเป็นเซลล์ปรกติใหม่นั้น ยังมองไม่เห็น

เมื่อเวลามีพระภิกษุอาพาธ พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้วิธีการทำให้หายอาพาธด้วยการสวดพระปริตร เช่น โพชฌงค์ปริตร หรือมีการสาธยายคิริมานนทสูตร อันนี้ก็ดูจะเป็นธรรมเนียมที่ยึดถือกันมาทุกวันนี้

ในศิริมานนทสูตรนั้น ก็มีข้อความที่เตือนให้ว่าง ไม่ยึดถือในสังขารร่างกายในเวทนาทั้งหลาย อันนี้ถ้าเผื่อผู้เจ็บได้รับการฝึกฝนในเรื่องจิตอยู่ ผมคิดว่าคงจะเป็นประโยชน์อย่างไม่น้อยทีเดียว ผมเคยได้ฟังแผ่นเสียงอัดเสียงพระดำรัสของสมเด็จพระสังฆราช สอนคนเจ็บคนป่วยให้ทำจิตใจให้ดี ขนาดผมคนดี ไม่เจ็บไม่ป่วยยังรู้สึกสบายขึ้น อันที่จริงเราว่าตัวเราไม่เจ็บไม่ป่วย แต่ความจริงจิตมันอาจป่วยกระเสาะกระแสะอยู่บ้างก็เป็นได้ ได้ฟังว่าพระท่านเตือน ก็เหมือนได้น้ำเย็นมาชะโลมกาย ฉะนั้นผมจึงถือว่าเวลาใดใจไม่สบาย ก็หยิบศิริมานนทสูตรมาอ่านได้ อ่านทั้งภาษาบาลีและคำแปล ไม่จำเป็นต้องแหงนหน้าขึ้นไปดูดาวเห็นดาวประจำตัวรุบหรู่เต็มที่ จึงตั้งตะเกียงจุดต่ออายุไว้อย่างขงเบ้ง ให้อุยเอี๋ยนวิ่งเลิ่กลั่กมาเตะอายุกลิ้งคลุ้กคลุ้กไปอย่างที่ว่าไว้ในสามก๊ก

ส่วนความศักดิ์สิทธิ์ของศิริมานนทสูตร หรือโพชฌงค์นั้น ก็ย่อมขึ้นกับสิ่งที่เกี่ยวข้องหลายอย่างดังกล่าวแล้ว แม้แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังทรงสดับพระสติสัมโพชฌงค์ในเวลาที่อาพาธ ผมจึงขอสรุปไว้ว่าเสียงที่มีประโยชน์เป็นเสียงดี อาจช่วยให้ชีวิตยืนยาว ส่วนเสียงที่ไร้สาระต่าง ๆ ที่มีอยู่เต็มบ้านเต็มเมืองเต็มท้องถนนในเวลานี้ ก็ล้วนแต่จะทำให้ชีวิตของเรานั้นสั้นทั้งนั้น

เรื่องต่อไปที่เราหยิบยกขึ้นมาก็คือ เรื่องที่พระอานนท์ทูลถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวแก่เรื่อง หญิง โถ ! พระพุทธเจ้าท่านทรงทอดพระองค์ลงบนแท่นที่จะเสด็จนิพพานภายใต้ต้นรังแล้วนะ ความเหน็ดเหนื่อยตรากตรำทั้งหลายกำลังจะผ่านพ้นไปแล้ว ท่านรอพบสุภัททปริพาชกซึ่งจะเป็นพระอรหันต์องค์สุดท้ายในพระชนมชีพของพระองค์ แล้วก็จะนิพพานเสียที

แต่แรกคิดเอาง่าย ๆ ว่า พระอานนท์ที่ท่านอะไรของท่านนะเอ ! หรือจะมีภิกษุณีหรืออุบาสิกาท่านใดท่านหนึ่งเกิดหลงใหลในพระอานนท์ขึ้นมาอีกจึงทำให้ท่านเกิดนิวรณ์ธรรมอะไรขึ้นมาก็เป็นได้

ท่านทั้งสองได้ช่วยกันชี้แจงให้ผมทราบว่า ไม่ใช่อย่างนั้น ในส่วนของพระอานนท์นั้นท่านใกล้ความเป็นพระอรหันต์เข้าเต็มที่แล้ว ที่ท่านห่วงเรื่องมาตุคามและวิธีปฏิบัติต่อมาตุคามนั้น ท่านห่วงสำหรับหมู่คณะ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปรินิพพานแล้วจะได้ใครเล่า เป็นผู้ใช้วิธีโดยถูกต้อง ซึ่งจะไม่มีใครกล้าโต้เถียงเพราะเป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้าสั่งไว้ ผมจึงได้ถึงบางอ้อ นึกชมความรอบคอบของพระอานนท์ท่านขึ้นมาทันที เพราะระหว่างเวลานั้น ภิกษุณีเอย อุบาสิกาเอย อยู่ในที่ที่ไม่ห่างจากพระภิกษุนัก ย่อมไปมาถึงกันได้ จึงต้องมีอะไรสักอย่างหนึ่งเครื่องกีดขวางหนทางที่จะทำให้เกิดความยินดีมิให้มีขึ้นได้

วิธีปฏิบัติในสตรีตามที่พระอานนท์ทูลถามนั้นได้รับคำตอบก็คือ ไม่ควรมอง เมื่อเป็นความจำเป็นจริง ๆ จะต้องมอง ก็อย่าพูด และก็อีกนั่นแหละ ถ้าหากว่ามันมีเรื่องจะต้องพูดก็ต้องรักษาสติตั้งไว้ให้มั่นคง ก็แปลว่าใช้สติกำกับทุกวิถีทวาร พูดง่าย ๆ ก็คือ ปิดทวารหรือคุมทวารนั่นเอง

ในสมัยปัจจุบัน พระเครื่องปิดทวารที่พวกเราอัญเชิญขึ้นคล้องคอไว้นั้น มักจะถือความประสงค์จากในเรื่องอยู่ยงคงทน ยิงไม่ออก ฟันไม่เข้า กันเสียเป็นพื้น หาได้หวนรำลึกถึงสภาพที่ปิดทวารมิให้กิเลสทั้งหลายไหลเข้าสู่ตนไม่ ผมได้เคยฟังเรื่องพระฤาษีผู้มีฌานสมาบัติเหาะเหินเดินอากาศมาในเขตเมือง ได้ยินเสียงสตรีร้องเพลงดังเสนาะกังวาลเข้าไปสู่ช่องโสต ฌานสมาบัติขาดสะบั้น เหาะต่อไปไม่ได้ เป็น

นิทัศน์อุทาหรณ์ว่าเรื่องทวารนี่สำคัญจริง ๆ พวกเราห้อยพระบีดทวารก็ให้ท่านบีดไปซี เมื่อเจอะของสวย ๆ งาม ๆ เข้าเราเบิดกันหลายทวารทีเดียว

ผมได้เคยถามคุณนายดำท่านว่า สตรีนี่น่ะร้ายนักรึครับ จึงเป็นที่ต้องระวังกันอย่างเข้มงวดจริง ๆ คุณนายได้ให้คำตอบว่า บทจะร้ายก็ร้ายจริง ๆ นั่นแหละ แต่ส่วนความดีมีอยู่เป็นอันมาก เช่นการเป็นพระพุทธมารดา และตอนที่พระสิทธัตถะจะได้ตรัสรู้นั้น หมดกำลังเสียแทบจะไม่รอด ก็เผอิญได้มธุปายาสจากนางสุชาดา มีนางปุณณทาสีเป็นผู้รับใช้ พระมหาบุรุษได้บั้นข้าวปายาสเป็นปั้น ๆ ได้๔๙ ปั้นเสวย นั่นเป็นสิ่งที่ให้กำลังเหลือเกินที่ให้ท่านได้ตรัสรู้ ถ้าขาดนางสุชาดาหรือนางปุณณทาสีไป พวกเราทุกวันนี้จะต้องรอพระพุทธเจ้ากันต่อไปก็ได้ อะไรจะเกิดขึ้น ?

ขนาดมีพระพุทธเจ้าแล้ว ประกอบด้วยพระพุทธสาวก มีพระธรรมและพระสงฆ์แล้ว แผ่นดินก็ยังต้องรองรับเลือดมนุษย์ ที่ฆ่าฟันกันโดยอำนาจกิเลสนานาประการอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ถามได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

ผมขอย้อนกล่าวถึงการที่สมาชิกระลึกเรื่องมาตุคามเสียอีกเล็กน้อย ผมได้ยกมือขอโทษต่อท่านสมาชิกคนเดียวที่เป็นมาตุคาม ในการนำสิ่งที่อาจเป็นการล่วงเกินท่านมากล่าวพิจารณา

เคยได้ฟังมาแล้วว่าพระพุทธเจ้าเคยมีพระดำรัสว่า ชายก็เหมือนกระต่ายติดแร้วหญิง หญิงก็เป็นกระต่ายติดแร้วชาย

บางทีก็วอดวายกันไปทั้งกระต่ายทั้งแร้ว

หนังสืออันบรรดานักปราชญ์แต่งในสมัยโบราณ เช่น หิโตปเทศ **ปัญจตันตระ** ตลอดจน**พันกับหนึ่งทิวา** ก็ล้วนแต่ชี้ให้เห็นโทษของมาตุคามเป็นอันมาก เป็นเรื่องที่รู้กันอยู่แล้ว ในนิกเขปบทของติกนิบาติชาดก

กล่าวว่า สตรีทั้งหลาย ย่อมตัดเสียซึ่งความสาธยายและความเพียร คือ มารยาท ความจริง การบริจาค สติและความคิดอ่านของบุรุษผู้หลงแล้ว เหมือนตัสกร (ศัตรู) ที่คอยประทุษร้ายบุคคลที่สัญจรไปมาในทางเปลี่ยว ให้ถึงความพินาศ ฉะนั้น

สตรีทั้งหลาย ย่อมทำยศศักดิ์ และเกียรติคุณ ปัญญา ความกล้าหาญ ความสดับตรับฟัง ความรู้ของบุรุษผู้หลงแล้วให้เสื่อมสิ้นไป ดุจดังไฟอันเผาผลาญกองฟืนให้สิ้น ฉะนั้น

ข้อความที่ยกมานี้ มิได้ยกมาเพื่อจะหยามหยาบสตรีด้วยประการใด ยกมาให้พิจารณาว่าในคำที่กล่าวมีคำว่า "บุรุษหลง" ความหลงเป็นความผิดของบุรุษนั่นเอง สตรีบางท่านก็ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ามีใครมาหลง แต่บุรุษนั้นก็เสมือนไฟไหม้ไปครึ่งตัวแล้วก็มี ด้วยเหตุว่าสตรีนั้นเป็นที่ตั้งแห่งความงาม เป็นวัตถุกิเลสอย่างหนึ่ง ในสมัยโบราณสตรีทั้งหลายอยู่กับบ้าน เป็นแม่เรือน ส่วนบุรุษเป็นฝ่ายออกไปหาวิชา หรือออกมาเลี้ยงชีพ การหาวิชาก็ดี การหาเงินก็ดี ถ้าไปมัวหลงหญิงแล้วก็ย่อมประสบหายนะ คำเตือนแต่โบราณจึงมีมากมายอยู่ในหนังสือคติธรรมทุกแห่ง

แน่นอนที่สุด หญิงแพศยา หรือธิดาพระยามารก็ย่อมจะทำความจริงเป็นที่กล่าวให้เกิดขึ้นโดยจงใจ แต่กุลสตรีผู้ได้รับการอบรมแล้ว ผู้เป็นอุบาสิกา ยึดถือพระรัตนไตรเป็นสรณะ ก็ย่อมมีสภาวะอันตรงกันข้าม เห็นได้ง่าย ๆ เช่น แม่ทุกคนก็อยากให้ลูกเป็นคนดี เรียนหนังสือเก่ง มีวิชาความรู้เป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้ แม่ทุกคนไม่ต้องการเห็นลูกชายไปหลงหญิงแพศยา และไม่ต้องการเห็นลูกสาวเป็นหญิงแพศยา เว้นเสียแต่ว่าแม่นั้นจะเป็นหญิงแพศยาเสียเอง

ด้วยเหตุนี้กุลสตรีไทยจึงตระหนักในตนว่ามีฐานะอาจนำความหายนะมาสู่บุรุษได้ ท่านจึงประพฤติกายวาจาใจซึ่งล้วนส่งเสริมคุณธรรมความดีนานานับปการ ท่านเป็นหัวแรงในการบวช การทำอาหารขึ้นถวายพระภิกษุสงฆ์ งานบุญงานประเพณีต่าง ๆ เช่นถวายเทียนพรรษา กฐิน สร้างศาลา โบสถ์ เสนาสนะ บ่อน้ำ โรงเรียน

ที่ผมชอบเห็นอยู่อย่างหนึ่ง คือกุลสตรีเหล่านั้นท่านจะอยู่ในครัว หรือตักอาหารนำใส่จานออกเลี้ยงแขก บุรุษก็เป็นฝ่ายนำเข้าถวายต่อพระภิกษุหรือสามเณร อย่างวันสอบไล่ของนักธรรมซึ่งมีเป็นประจำปีที่สงขลาก็ได้กุลสตรีเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงจัดอาหารขึ้นเลี้ยงแก่ผู้เข้าสอบไล่เป็นการต่ออายุของพระศาสนาไว้อย่างชัดแจ้งและน่าชื่นชมที่สุด ซึ่งก็คงจะเป็นไปเช่นเดียวกันทุกจังหวัด อันนี้ผมหวังว่าทุก ๆ ท่านที่มีส่วนได้วิสาสะกับท่านขุนและคุณนายดำ คงจะจำได้ดีว่าท่านทั้งสองเป็นหัวแรงสำคัญในเรื่องนี้เพียงไร

เมื่อผมเห็นผู้หญิงที่แต่งกายเรียบร้อยถูกวัฒนธรรมไทย มีมารยาทอันงดงามถูกต้องในทุกสถานที่ กับเมื่อเห็นผู้หญิงที่แต่งกายแบบล่อแหลมเข้าไปในวัด ผมจึงได้แต่ถอนใจคิดว่า ความแตกต่างกันในคนนี้ก็มีมากมายจริงหนอ เธอได้รู้หรือเปล่าว่าบัดนี้เธอมีสภาพเหมือนหนึ่งธิดาแห่งพญามารผู้ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงขับไล่ให้ไปจากบริเวณที่ประทับ

ความเห็นของผมนี้สมาชิกทั้งสองท่านได้สนับสนุนเป็นอันดี

อีกเรื่องหนึ่งที่เรานำมาพูดกันก็คือ เรื่องของพระเจ้ามหาสุทัสสนะจักรพรรดิ์ผู้ครองกรุงกุสาวดี ในชาติก่อน พระเจ้ามหาสุทัสสนะทรงมีความสำเร็จด้วยฤทธิ์ ๔ ประการ คือ รูปงาม อายุยืน มีโรคน้อย เป็นที่รักของพราหมณ์และคฤหบดี และมีรัตน ๗ ประการคือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณี นางแก้ว ขุนคลังแก้ว ขุนพลแก้ว แม้ถึงอย่างนั้นพระองค์

ก็มีการสำรวมจิตบำเพ็ญตนให้จิตสงบได้ถึงฌานที่ ๔ และทรงแผ่พรหมวิหารธรรมไปทั้ง ๔ ทิศ

พระเจ้ามหาสุทัสสนะเป็นจักรพรรดิ์ที่ทรงรำลึกอยู่ว่า แม้จะมีนครอยู่ในปกครองมากหลาย ก็อยู่ในครอบครองนครเดียวคือ นครกุสาวดี แม้จะมีปราสาทมากหลาย แต่ก็จะอยู่ได้เพียงหลังเดียว คือธรรมปราสาท แม้จะมีเรือนยอดมากหลาย แต่ก็อยู่ครอบครองได้เพียงหลังเดียว คือเรือนยอดมหาวิชูหะ แม้จะมีบัลลังก์มากหลาย แต่ก็ได้ใช้คราวละเพียงบรรลังก์เดียว แม้จะมีช้างมากหลายแต่ก็ขึ้นขี่ได้เพียงคราวละตัวเดียว คือพญาช้างอุโบสถ แม้จะมีม้ามากหลายแต่ก็ขึ้นขี่ได้เพียงคราวละตัวเดียว คือพญาม้าวลาหก แม้จะมีรถมากหลายแต่ก็ขึ้นสู่ได้เพียงคราวละคันเดียว คือรถเวชยันต์ แม้จะมีสตรีมากหลายแต่ก็มีสตรีที่ปฏิบัติรับใช้เพียงคราวละคนเดียว แม้จะมีคู่ผ้ามากหลายแต่ก็นุ่งห่มได้เพียงคราวละคู่เดียว แม้จะมี ถาด อาหาร มาก หลาย แต่ก็ บริโภค ได้อย่าง มาก เพียง จุทะนาน เดียว พร้อมทั้งกับข้าว ในบั้นปลายแห่งชีวิต พระเจ้ามหาสุทัสสนะทรงสั่งการเข้าเฝ้าให้ลดน้อยลง ทรงบำเพ็ญฌาณมากขึ้น ตักเตือนให้พระราชเทวีอย่าเห็นแก่สมบัติ อย่าเห็นแก่ชีวิต การพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นของธรรมดา การตายของผู้มีกังวลห่วงใยสิเป็นความทุกข์และถูกติเตียน

พระเจ้ามหาสุทัสสนะ เมื่อสวรรคตแล้วก็เข้าถึงพรหมโลกเพราะเจริญพรหมวิหาร

พระเจ้ามหาสุทัสสนะนี้ พระพุทธเจ้าทรงสรุปว่าคือพระองค์เองในชาตินั้น

เมื่อสมาชิกได้นำเรื่องนี้ขึ้นพิจารณาแล้ว จึงได้ทวนความเข้าใจได้ว่า ในชาติที่เป็นเจ้าชายสิทธัตถะนี้ ความที่จะได้เป็นพระพุทธเจ้าจึงเป็นของแน่นอน ไม่มีทางไปเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ์อีก เพราะพระองค์ได้เคยเป็นมาก่อนแล้ว และได้ประกอบความเพียรมีฌาณชั้นสูง มีความปรารถนาที่สันโดษ เพียรเพื่อพ้นทุกข์อยู่แล้ว

ถ้าหากว่าในชีวิตปัจจุบันของคนเรา เราลองนำเอาปรัชญาของพระเจ้ามหาสุทัสสนะนำมาคิดดูบ้าง คือเรียนให้รู้และทำจริงในเรื่องสันโดษ ถ้ามีอยู่ถึงสิบ ปรกติก็ใช้เพียงหนึ่งอีกเก้าส่วนก็มอบให้ผู้ที่ยังไม่มีต่อไป ก็จะเป็นการเฉลี่ยความสุข เพิ่มความเมตตากรุณาให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันอย่างเหลือเพือ

แต่ความเป็นไปของมนุษย์ทุกวันนี้ ปรกติมีให้พออยู่แล้ว ๑ ส่วน เพิ่มการหาเข้าเป็นสิบส่วน ได้มาแล้วก็ยังหาพอไม่ ยังต้องการเป็นร้อยส่วน พันส่วนขึ้นอีก ส่วนที่เหลือใช้ก็เป็นสิ่งที่ไม่ก่อประโยชน์อะไรกับเพื่อนมนุษย์ เพราะสิทธิแห่งการเป็นเจ้าของย่อมมีย่อมเป็นไปตามกฎหมาย

จะเห็นได้ว่า แม้ในชาติก่อน อุดมคติของพระพุทธเจ้าก็มีอยู่แล้วในเรื่องสันโดษ ในชาตินี้มาเป็นพระพุทธเจ้า จึงแสดงให้เห็นยิ่งขึ้นไปอีก คืออยู่ได้ด้วยอาหารที่ผู้อื่นเขาถวายเสียด้วยซ้ำไป ถ้าเป็นชีวิตที่มีประโยชน์ไม่เบียดเบียฬใคร และสอนให้คนประพฤติดีมีศีลธรรม จึงเป็นของที่น่าคิดอยู่มากทีเดียวในแก่นสารแห่งการปฏิบัติเช่นนี้

ท่านสมาชิกทั้งสองได้ถามผมว่า ผมมีความเชื่อหรือไม่ในเรื่องชาติก่อน ชาตินี้ ชาติหน้า สำหรับตัวท่านมีความเชื่อโดยสมบูรณ์ ผมก็ได้เรียนให้ท่านทราบว่า ผมเชื่อเรื่องกรรม เมื่อศึกษาเรื่องกรรมให้ครบ

ถ้วนทุกอย่างแล้ว ไม่มีทางรอดไปได้ที่จะไม่เชื่อเรื่องชาติที่ล่วงมาแล้วหรือชาติใหม่ที่จะมาถึง ในปัจจุบันถึงจะมีการสอนพุทธศาสนาให้มองไปอีกทัศน์หนึ่งเกิดขึ้นในกลุ่มหนึ่งซึ่งกำลังมีความนิยมกว้างขวางขึ้น ก็สุดแล้วแต่ภูมิปัญญาอันสูงส่งของท่านผู้สอน ผมเห็นว่าถ้าจะเปรียบเหมือนโลกหมุนอยู่ด้วยการเขียนเลขหนึ่งถึงสิบ คนที่ยังต้องใช้เลขนั้นมีมากหลาย เพราะยังติดอยู่กับการใช้จ่ายเป็นเรื่องประจำวัน ก็ยังต้องเขียนเป็นตัวเลข ขมวดเป็นวงบ้าง หยักเป็นหัวบ้าง ตวัดเป็นหางบ้าง โค้งเป็นรูปทรงบ้าง ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็ประกอบด้วยเส้นทั้งสิ้น ถ้าจับเอาตัวเลขเหล่านั้นมาเหยียดให้ตึงก็จะเป็นเส้นตรงทั้งสิ้น ท่านผู้ที่มองผ่านโลกขั้นที่เราอยู่กันทุกวันนี้อย่างนี้ ท่านก็คงจะมองเห็นเป็นเพียงเส้นที่จับเหยียดก็เป็นเส้นตรงสั้นบ้างยาวบ้างไปเสียทั้งหมด บางทีท่านก็อาจเห็นเป็นจุดต่าง ๆ อันไม่มีสาระเสียด้วยซ้ำไป

ถ้าจะเทียบกับวิทยาศาสตร์ สติปัญญาอย่างเรา ๆ ขั้นธรรมดาเราก็คงจะเรียน ชีวะ ความร้อน แสง เสียง แม่เหล็ก ไฟฟ้า กลศาสตร์อย่างมากก็วิทยุโทรทัศน์ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แต่สำหรับท่านที่มีปัญญากล้าแข็ง ท่านก็คงจะเรียนวิทยาศาสตร์ปรมาณูชีววิทยาอณูได้โดยฉับพลันทันใด มองเห็นสิ่งทั้งหลายแต่เพียงประจุไฟฟ้าบวกหรือลบหรือเห็นช่องว่างระหว่างทางวิ่งของอนุภาคเหล่านั้น ฟังดูก็มีส่วนละม้ายคล้ายกับเรื่องเต๋าของเล่าจื๊ออยู่ไม่น้อย เขาว่าเต๋าอันยิ่งใหญ่มีอยู่ผ่านไปทั่วทิศ สิ่งที่มีชีวิตได้อาศัยอำนาจเต๋าเกิดขึ้น เต๋าไม่ได้ทำอะไร แต่ก็ไม่มีอะไรที่เต๋าไม่ได้ทำ ขอโทษครับถ้าไม่เข้าใจ ผมเองก็แย่

ในพระพุทธภาษิตว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่พึงมีอะไรจะยึดถือ สัพเพ ธัมมา ฺนาลัง อภิ นิเวสายะ นั้น ผมขอกราบด้วยความศรัทธา

อันเต็มตื้น ถ้าออกจากปากของท่านผู้ทรงศีลโดยแท้จริง แต่ถ้าออกจากปากของผู้ที่นึกว่าตนก็รู้กับเขาคนหนึ่งเหมือนกัน หรือผู้ที่ปรกติมีความบกพร่องของศีลอยู่เสมอแล้ว ภาษิตนี้อาจมีความหมายไปได้ทั้งดีและชั่ว เขาอาจถือดาบหรืออาวุธใดประหัตประหารชีวิตคนและสัตว์ก็ได้ ในเวลาเดียวกันกับที่ปากของเขาพร่ำภาษิตที่ลักขโมยมาว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่พึงมีอะไรจะยึดถือ

ตัวอย่างเรื่องสุดท้ายที่ผมขอนำมาเสนอในพุทธานุสสติหลังอินซูลินก็คือเรื่อง สุกรมัทวะ

เรื่องนี้ในครั้งหนึ่ง มีผู้เพิ่มความเห็นว่า สุกรมัทวะนั้นมิใช่เนื้อหมูอ่อน แต่เป็นเห็ดอย่างหนึ่งที่หมูชอบ ฟังดูเหมือนที่เขาเรียกว่าทรัฟเฟิลของฝรั่ง อันนี้ผมได้เรียนต่อท่านสมาชิกว่าถ้าอาศัยหลักการแพทย์มาวินิจฉัย อาการป่วยของพระพุทธเจ้าเห็นจะเป็นเห็ดไปไม่ได้ ด้วยอาการของเห็ดนั้นเกิดขึ้นแล้วมีอาเจียนอย่างแรง ถ่ายท้องเป็นน้ำ ปวดท้องอย่างแรง และมีน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการชักกระตุก ซึ่งถ้าไม่แก้ไขแล้วก็อาจถึงแก่กรรมได้ในระยะเวลาอันสั้น

เมื่อพระพุทธเจ้าได้เสวยสุกรมัทวะ (เนื้อสุกรอ่อน) จากที่นายจุนท์นำถวาย หลังจากนั้น ก็ประชวรพระโรคโลหิต ปักขันธิกาพาธลงพระโลหิต เกิดทุกข์เวทนามาก ภายในวันนั้นจึงตรัสเรียกพระอานนท์ว่า “อานนท์ มาเราจะไปสู่เมืองกุสินารานคร” ซึ่งพระอานนท์ก็ทูลว่าพระสงฆ์สาวกทั้งหลายเตรียมตามเสด็จพร้อมแล้ว พระพุทธเจ้าทรงเยียวยาพระองค์เองโดยใช้สมาบัติภาวนาตลอดระยะเวลาที่เสด็จดำเนิน

เมื่อเป็นพิษจากเนื้อหมูอ่อนแล้ว ตามวิสัยของผู้เป็นแพทย์ก็ควรลองวินิจฉัยว่าจะเป็นพิษหรือเชื้อโรคชนิดใด

เนื้อหมูอ่อนนั้น นายจุนท์จัดปรุงขึ้นในตอนกลางคืนเพื่อถวายตอนเช้า

เนื้อหมูอ่อนนั้นประกอบด้วยรสเอมโอช ซึ่งตามคำในหนังสือปฐมสมโพธิกถาของสมเด็จมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรสว่าไว้ว่า "จึงมีคำปุจฉาว่าสุกรมัทวะนั้นเป็นดังฤๅ วิสัชนาว่า สุกรมัทวะนั้นกระทำเป็นอันดี คือประกอบด้วยโอทนะ กุมมาส และเบ็ญจโครส"

โอทนะคือ ข้าวสุก กุมมาสคือ นมเปรี้ยว เบ็ญจโครสคือ นมโค ๕ อย่าง คือ นมสด นมส้ม เนยข้น เนยใส และเปรียง (น้ำมันจากไขข้อ)

พระพุทธเจ้าทรงรู้ก่อนว่า สุกรมัทวะอาจเป็นพิษจึงขอฉันแต่พระองค์เดียว เมื่อเหลือจากฉันให้ขุดหลุมฝังเสีย มิให้สาวกได้ร่วมฉันด้วย ส่วนอาหารชนิดอื่นไม่ทรงห้าม

พวกนมและเนยนี้เป็นสิ่งที่ตัวเชื้อโรค สตาฟีโลคอคคัส ชอบนักก่อให้เกิดโรคท้องร่วงแต่ก็ท้องร่วงอย่างเป็นน้ำ ไม่เป็นเลือด อาการไม่รุนแรง

ในอาหารอื่น ๆ ที่นายจุนท์ตกแต่งถวาย ก็คงมีนมและเนยเป็นเครื่องตกแต่งชูรส แต่พระพุทธเจ้าก็มิทรงห้าม

ฉะนั้นพิษจึงอยู่ที่เนื้อหมูอ่อน

โรคที่เกี่ยวแก่อาหารเป็นพิษอีกอย่างหนึ่ง คือ โบทิวลิสซึ่ม ก็มักจะเป็นอาหารประเภทกระป๋อง เป็นเชื้อคลอสทิเดียม ไม่มีอาการทางลำไส้ อาการหนักไปทางระบบประสาท รุนแรง ตายเป็นส่วนมาก ไม่มีอาการท้องร่วงหรือถ่ายเป็นโลหิต จึงวินิจฉัยตัดออกไปได้

โรคที่เป็นกับหมู ซึ่งในทุกวันนี้คนที่กินเนื้อหมูสุก ๆ ดิบ ๆ ยังได้รับโรคอยู่เสมอ อีกอย่างหนึ่ง คือ ทริคิโนสิส มีเชื้อพยาธิเป็นหนอนตัวกลม นามกรว่า ทริคิเนลล่าสไปแรลลิส ชอบขดตัวเป็นถุง นอนอยู่ตามเนื้อหมู โรคนี้จะเกิดขึ้นช้าหน่อยเพราะต้องเสียเวลาให้ผู้ร้ายที่ขดอยู่ในถุงผละจากถุงกลายเป็นตัวแก่เสียก่อน ก็ต้องใช้เวลาสองสามวันขึ้นไป มีอาการท้องร่วงเป็นน้ำ เป็นเบื้องแรก การวินิจฉัยจึงตัดโรคนี้ไปได้

ที่เหลืออยู่คือโรค ชิเกลโลสิส ซึ่งแปลง่าย ๆ คือบิดมีเชื้อ ซึ่งจะเกิดอาการได้เร็วหลังจากที่ได้รับเชื้อ อาการมีได้ภายใน ๑ วัน มีปวดท้องและถ่ายเป็นเลือด เชื้อชิเกลล่านี้ชอบอยู่ในลำไส้ของหมูจึงมีโอกาสจะติดมาที่เนื้อหมูได้โดยง่าย

ขอถามส่งท้ายว่า พระพุทธเจ้าก็ทรงทราบแล้วมิใช่หรือว่าสุกรมัทวะนี้ไม่ดี ฉันเข้าไปจะเป็นพิษแล้วฉันทำไม

ก็ขอตอบว่า ฉันเพื่อมิให้เสียศรัทธาของผู้นำอาหารมาถวายพระองค์เป็นมื้อสุดท้าย พระองค์รู้ว่าจะฉันอาหารมื้อนี้หรือไม่ก็ตาม การปรินิพพานถัดจากนี้ไปเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ได้ตรัสสั่งพระอานนท์ด้วยน้ำพระทัยของพระมหาบุรุษ เปี่ยมล้นไปด้วยพระมหากรุณา ให้พระอานนท์ไปปรับความเข้าใจกับนายจุนท์ว่า อาหารที่ถวายเมื่อจะตรัสรู้กับอาหารที่ถวายก่อนเสด็จนิพพานนั้นมีอานิสงฆ์เท่ากัน

อันนี้ผมไม่เข้าใจ คิดเอาง่าย ๆ ว่าถ้าเป็นนายจุนท์ แม้ถึงพระอานนท์จะมาปรับความเข้าใจแล้ว ก็คงจะเขกศีรษะตนเองพร้อมกับร้องไห้ไปอีกนาน

ผมจะเว้นฉากที่ตรึงใจที่สุดในมหาปรินิพพานสูตรไปเสีย ขอเชิญท่านที่อยากอ่านจงอ่านในเรื่องกามนิตของท่านเสฐียรโกเศศและนาคะประ-

ทีป หรืออ่านจากพระปฐมสมโพธิ เถิดเพราะที่เขียนมานี้ก็หลายหน้าเต็มที่แล้ว แต่ก็ขอเหยาะไว้สักนิดเป็นคำกลอนว่า

เกสรรังหล่นร่วงอยู่หวอยหวอย
น้ำตาคนหล่นผลอยลงอาบหน้า
ทั้งกษัตริย์พุทธบริษัทนานา
อาลัยรักพระศาสดาเหมือนใจเดียว

ผมได้นำเรื่องต่าง ๆ เพียงส่วนหนึ่งในมหาปรินิพพานสูตรมากล่าวในที่นี้ด้วยความรำลึกและเคารพต่อคุณนายดำอย่างที่สุด

ท่านขุนมนัสเนติถึงแก่กรรมในปลายเดือนธันวาคม (๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๑) และได้มีงานฌาปนกิจ เมื่อ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๒ หลังจากนั้นบุตรธิดาของท่านก็แวดล้อมพาคุณนายดำจากสงขลามาอยู่ที่กรุงเทพ ฯ ผมก็หมดโอกาสที่จะเอากระเป๋ายาวางดังกึงกับโต๊ะตัวนั้นมาตั้งแต่นั้น

ต่อมาอีกไม่นานคุณนายดำท่านก็ได้พบกับความเศร้าสลดเป็นอย่างมากอีกครั้งหนึ่ง นั่นก็คือ มรณกรรมของท่านรองศาสตราจารย์เพื่องพุ้ง เครือตราชู ซึ่งเป็นบุตรสาวคนที่สองของท่าน

ผมได้เดินทางมางานศพของคุณเพื่องพุ้ง และได้ไปทำความเคารพคุณนายโดยวิธีไหว้แล้วสวมกอดท่านครั้งหนึ่ง เห็นน้ำตาท่านหล่ออยู่เต็มตา ผมก็ไม่ได้กล่าวอะไรอีกเลย

หลังจากนั้นท่านก็ยังส่งขาทนียโภชนาการมาให้ทุกคราวที่มีผู้ที่อยู่ในบ้านท่านเดินทางมาสงขลา

เมื่อได้รับข่าวมรณกรรมของคุณนายดำ ราวกลางเดือนมีนาคมจาก รองศาสตราจารย์ ดร. พุ้งเพื่อง เครือตราชู บุตรสาวคนที่สามของท่าน ผมจึงได้แต่ถอนใจ คอแห้งตีบตันมีเวทนาการเหมือนหนึ่งญาติผู้ใหญ่ที่รักของผมคนหนึ่งได้จากไป

เคยคิดว่าจะได้จูงมือท่านดูโบสถ์วัดกลาง (วัดมัชฌิมาวาส) ที่พึ่งซ่อมสำเร็จใหม่ ๆ บัดนี้ความหวังก็เป็นลมเป็นแล้งไป เพราะอนิจังวต สังขารา

บุตรและธิดาของท่านขุนมนัสเนติและคุณนาย นับแต่ท่านนายพลเรือโทโกเมท เครือตราชู และคุณหญิงบุญเลื่อน เครือตราชู ได้ให้ความเอื้อเฟื้อกรุณาต่อผมและครอบครัวในหลายสิ่งหลายอย่างเกินกว่าที่จะนำมากล่าวในที่นี้

ศาสตราจารย์นายแพทย์มงคล เครือตราชู ก็ได้เป็นผู้ดูแลรักษาบิดาของผมพระวรเวทย์พิสิฐ (เซ็ง ศิวะศริยานนท์) นับแต่ท่านเริ่มเจ็บป่วยจนถึงเวลาที่ท่านถึงแก่กรรม ผมเพิ่งได้มีโอกาสเขียนขอบคุณให้ปรากฏแก่ท่านผู้อ่านทั้งหลายในคราวนี้ จะละเว้นก็ผิดวิสัย

พระพุทธภาษิตว่า ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง กว่าจะรู้สึกดื่มด่ำว่าจริงทีเดียว ก็กินเวลาเป็นสิบ ๆ ปีขึ้นไป

ขอบุญนิธิที่คุณนายได้กระทำต่อเนื่องกันมาเป็นนิจ ด้วยศรัทธาปสาทะในพระพุทธเจ้าจงนำวิญญาณของคุณนายท่านไปสู่สุคติในสัมปรายภพเถิด

นายแพทย์ประเสริฐ ศิวะศริยานนท์
๑๐๙ ถนนไทรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

ระดับน้ำตาลในเลือดของคนที่เป็นโรคเบาหวาน

ร่างกายใช้พลังงานจากน้ำตาลกลูโค้สในเลือดและจากไขมันในร่างกาย อาหารที่รับประทานเข้าไปถูกเปลี่ยนให้เป็นน้ำตาลกลูโค้ส ถูกเปลี่ยนแปลงต่อไปให้เป็นสารอื่น เป็นไขมันเก็บสำรองไว้ใช้ คนเป็นโรคเบาหวานที่ยังเป็นน้อย ๆ ถ้าเจาะเลือดออกมาตรวจก่อนอาหารเช้า จะพบว่าระดับน้ำตาลเท่ากันกับของคนปกติได้ แต่ถ้าเจาะเลือดออกมาตรวจภายหลังรับประทานอาหารแล้ว เช่น ๑ หรือ ๒ ชั่วโมง ระดับน้ำตาลจะสูงกว่าคนปกติ ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมีฮอร์โมนที่เรียกว่า อินสุลิน ซึ่งหลั่งออกมาจากต่อมเล็ก ๆ ในตับอ่อนไม่เพียงพอเท่ากับของคนปกติ หรือหลั่งออกมาช้ากว่าคนปกติภายหลังรับประทานอาหาร การที่ระดับของอินสุลินไม่เพียงพอนี้จะปรากฏชัดมากขึ้น เมื่อเป็นโรคเบาหวานรุนแรงขึ้น ถ้าตรวจน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า ก็จะสูงกว่าคนปกติ ในคนปกติก่อนอาหารเช้า มีน้ำตาลไม่เกิน ๑๐๐ มก.% ของเลือด ๒ ชั่วโมงหลังอาหารไม่เกิน ๑๑๐ มก.% ของเลือด ดังนั้นในการตรวจเพื่อต้องการทราบว่าจะเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ สำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวานอย่างอ่อน ๆ หรือต้องการตรวจญาติพี่น้องของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ว่าผู้นั้นเป็นโรคเบาหวานด้วยหรือไม่ ควรตรวจเลือดหลังรับประทานอาหารแล้ว ๒ ชั่วโมง ถ้าน้ำตาล ๑๑๐–๑๔๐ มก.% หลังอาหาร ๒ ชั่วโมง ให้สงสัยว่าเป็นโรคเบาหวาน ถ้าเกิน ๑๔๐ มก.% น่าจะเป็นโรคเบาหวาน คนปกติที่สูงอายุระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้น คนอ้วนที่เป็นโรคเบาหวาน ถึงจะมีอินสุลินมาก แต่ก็ไม่เพียงพอสำหรับความอ้วน ถ้าหากลดน้ำหนักตัวลง

อาการของโรคเบาหวานก็จะหายได้ เพราะว่าอินสุลินในร่างกายมีเพียงพอ ระดับน้ำตาลในเลือดก็จะลดลงสู่ระดับปกติ

ในคนที่เป็นโรคเบาหวานซึ่งระดับอินสุลินมีไม่เพียงพอ จะพบว่า ถ้าเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่อายุน้อย ๆ ตับอ่อนจะมีอินสุลินน้อย หรือแทบไม่มีเลย ฉะนั้นพวกนี้ไม่สามารถที่จะใช้ยารักษาเบาหวานชนิดรับประทานให้ได้ผล จำต้องใช้อินสุลินมาฉีดทดแทนให้ แต่ในผู้ที่เริ่มมีอาการของโรคเบาหวาน เมื่ออายุมากประมาณ ๔๐–๕๐ ปีขึ้นไป จะได้ผลจากการใช้ยารับประทาน เพราะทำให้มีอินสุลินของตนเองออกมาใช้การได้ แต่บางภาวะก็จะต้องการใช้อินสุลินฉีด เพราะไม่อาจใช้ยารับประทานให้ได้ผลในภาวะนั้น ๆ

การที่มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ก็จะมีน้ำตาลออกมาทางปัสสาวะ ทำให้เสียน้ำออกไปมากจากร่างกาย จึงมีอาการถ่ายปัสสาวะบ่อย และจะกระหายน้ำมาก เกลือแร่ที่สำคัญของร่างกาย ก็จะเสียไปกับปัสสาวะด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดอาการเป็นพิษ เพราะน้ำตาลสูงขึ้นร่างกายเสียน้ำตาลและน้ำออกไปมากทางปัสสาวะ ทำให้หมดสติหรือหมดสติจากการมีสารพวกคีโตนส์สูงขึ้น และร่างกายมีภาวะเป็นกรด ร่วมกับการเสียน้ำไปมากจากร่างกาย

การเกิดแผลและมีการอักเสบ เช่นฝีฝักบัว หรือวัณโรค หรือโรคติดเชื้อต่าง ๆ กำเริบได้ง่าย เพราะการที่มีน้ำตาลในเลือดสูง เชื้อโรคไม่ถูกทำลายได้เหมือนคนปกติ ในคนที่เป็นโรคเบาหวาน มีความผิดปกติเกี่ยวกับไขมัน ทำให้มีไขมันในเลือดสูง ผู้ที่น้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าสูงเกิน ๑๕๐ มก.% แสดงว่าอินสุลินไม่เพียงพอ มีความผิดปกติ ไม่สามารถทำให้ไขมันในเลือดลดลงอย่างคนปกติ (จึงมีไลโปโปรทีน ที่มี

ไตรกลีเซอร์ไรด์สูงในเลือด) น้ำเหลืองที่ได้จากเลือดของผู้ป่วยจะมีลักษณะขุ่นขาว คนอ้วนมักจะพบมีน้ำเหลืองเช่นเดียวกันนี้

การที่ระดับน้ำตาลกลูโค้สในเลือดสูงขึ้น กลูโค้สจะถูกเปลี่ยนแปลงให้เป็นน้ำตาลอีกชนิดหนึ่ง (คือ ซอร์บิทอล) ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนหลายประการของโรคเบาหวาน เส้นประสาทจะบวมทำให้ไม่สามารถรับความรู้สึกได้ทำให้เกิดอาการชา ซึ่งแก้ไม่หายด้วยการใช้ไวตามินชนิดต่าง ๆ แต่ถ้าเป็นใหม่ๆ และควบคุมให้น้ำตาลลดลง อาการชาก็จะดีขึ้น หลอดเลือดใหญ่จะหนาขึ้นทำให้ผนังได้รับเลือดซึมไปเลี้ยงผนังตอนนอกไม่พอ ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งและยังมีไขมันจับภายในหลอดเลือด ก็จะทำให้หลอดเลือดตีบตัน แก้วตา (เลนส์) จะบวมทำให้เกิดเป็นต้อกระจก การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นเร็วกว่าคนธรรมดาที่ไม่เป็นโรคเบาหวาน จอรับภาพหลังลูกตา (เรติน่า) มีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดเล็ก ๆ ทำให้มองไม่ชัด อาจมีเลือดออก อาจหลุดออก ทำให้ตาบอดในภายหลัง สาเหตุก็มาจากหลอดเล็ก ๆ ที่มีผนังหนาทำให้ตีบตันได้ง่าย ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ตาดังกล่าว นอกจากนั้น ยังเกิดขึ้นที่ไต ทำให้เป็นโรคไต และหลอดเลือดเล็ก ๆ ที่ไปเลี้ยงหัวใจก็ตีบตัน ทำให้หัวใจได้รับเลือดไปเลี้ยงผนังกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ ทำให้กล้ามเนื้อตายเป็นหย่อม ๆ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะแก่เร็วไปกว่าคนธรรมดาประมาณ ๑๐ ปี ฉะนั้นระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงก็มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ช่วยทำให้มีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นมากมายหลายอย่าง

การที่จะให้การเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นกำเนิดของโรคแทรกซ้อนดังกล่าว ไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นได้ช้าก็ต้องรักษาให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับ

เหมือนกับคนปกติ ทำอย่างไรที่จะทำให้น้ำตาลในเลือดปกติได้ ก็อยู่ที่การปฏิบัติรักษาซึ่งมีหลักสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ อาหาร การใช้ยารับประทานหรือยาฉีดทำให้น้ำตาลลดลง และการออกกำลังกาย

อาหารยังมีความจำเป็นที่จะต้องควบคุมอยู่เสมอ สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล (คาโบไฮเดรท) จะต้องจำกัดจำนวน แต่ไม่ใช่งดเสียเลย แต่ถ้ามีมากเกินไป จะทำให้มีไขมันอีกชนิดหนึ่งในเลือด ที่เรียกว่า ไตรกลีเซอร์ไรด์ เพิ่มระดับสูงขึ้นในเลือด ทำให้น้ำเหลืองของเลือดไม่ใสอย่างปกติ แต่จะขุ่น ฉะนั้น จำเป็นที่จะต้องควบคุมอาหารจำพวกนี้ อาหารหวานต่าง ๆ ได้แก่น้ำตาล น้ำหวาน น้ำเชื่อม ผลไม้หวาน เหล่านี้ไม่ควรจะรับประทาน แต่จะใช้รับประทานแก้การที่มีน้ำตาลในเลือดลดต่ำกว่าปกติ ซึ่งจะมีอาการหัวใจสั่น เหงื่อออก เป็นลมได้ อาหารในเมืองไทยมีผลไม้หวานหลายชนิด ถ้าจะรับประทานผลไม้เหล่านี้บ้าง ก็จะต้องลดอาหารจำพวกแป้งหรือข้าวให้น้อยลง เป็นการทดแทนกัน จึงจะไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น อาหารโปรตีนเลือดจากเนื้อสัตว์ที่มีไขมัน (คอเลสเตอรอล) ต่ำ เช่น ปลา ไก่

ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง นอกจากตรวจหาระดับความเข้มข้นในเลือดแล้ว ยังดูด้วยตาเปล่าจากเลือดที่เจาะออกมาได้ ผู้ที่มีน้ำเหลืองสีขาวขุ่น (มีไตรกลีเซอร์ไรด์สูง) ควรจะลดอาหารจำพวกแป้งลง ผู้ที่มีน้ำเหลืองเป็นไขลอยอยู่ต้องลดอาหารจำพวกไขมัน ผู้ที่มีไขมัน (คอเลสเตอร์รอล) สูง (น้ำเหลืองจะดูใส) ต้องลดอาหารไขมัน ใช้ไขมันจากพืช (ยกเว้นมะพร้าวหรือกะทิ) แทนไขมันจากสัตว์ แต่ผู้ที่อ้วนจะต้องลดอาหารต่าง ๆ ลงมาให้ร่างกายมีลักษณะรูปร่างปกติ

สำหรับอินสุลินหรือยารับประทานที่ช่วยให้ร่างกายมีอินสุลินใช้เพียงพอ ในการที่จะนำอาหารไปให้ร่างกายใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ในผู้ป่วยที่เริ่มเป็นโรคเบาหวาน เมื่ออายุเกิน ๔๐–๕๐ ปี จะใช้ยารับประทานได้ผล ประมาณ ๖๐% ของผู้ป่วยเหล่านั้นบางคนไม่สามารถใช้ยานี้ให้ได้ผลได้เลย บางรายใช้ได้ผลในระยะแรก ๆ แต่ในระยะต่อไปกลับไม่ได้ผล (ส่วนอินสุลินจะได้ผลเสมอ พยายามจัดขนาดที่ใช้ให้พอเหมาะที่จะทำให้น้ำตาลในเลือดใกล้คนปกติที่สุด และการใช้อินสุลินก็ไม่ใช่ทำให้ร่างกายเคยชิน จนไม่สามารถกลับมาใช้ยารับประทานได้ แต่การที่ใช้ยาไม่ได้ผลนั้นเกิดจากสาเหตุอื่น) ในผู้ป่วยที่อายุน้อย จะใช้อินสุลินฉีดเท่านั้น จึงจะได้ผล ยารับประทานเพื่อลดน้ำตาล หาได้เกิดขึ้นเพราะยานี้ไปทำให้น้ำตาลลดลงโดยตรงไม่ ฉะนั้น การที่อยากรับประทานอาหารให้มากแล้วเพิ่มยาให้มากขึ้น ไม่ได้ทำให้น้ำตาลลดลงทันใจ บางรายจะพบว่าน้ำตาลไปลดต่ำตอนกลางคืน หรือในวันต่อไป การที่เพิ่มยาขึ้นไปเรื่อย ๆ ของแต่ละชนิด ก็ไม่ได้ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงได้ส่วนสัด–(เป็นปฏิภาค)–กันกับขนาดที่เพิ่มขึ้น ยาแต่ละชนิดเมื่อใช้ถึงระดับที่ได้ผลสูงสุดแล้ว แม้ว่าจะเพิ่มขนาดยาขึ้นอีก ก็ไม่ลดน้ำตาลให้ต่ำลงมาได้ แต่จะกลับเป็นพิษจากขนาดของยาที่มีมากขึ้น บางรายต้องการยา ๒ ชนิด เพื่อช่วยให้ลดน้ำตาลได้ดีขึ้น เมื่อรับประทานยาได้ผลพอเหมาะ จะต้องระวังระดับน้ำตาลในเลือดอย่าให้สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป ถ้าต่ำเกินไปก็จะมีอาการเป็นลมถึงหมดสติดังกล่าวมาแล้ว ถ้าสูงก็จะมีผลเสียเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงให้เป็นน้ำตาลอีกชนิดหนึ่ง (ซอร์บิทอล) เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาให้คนที่สูงอายุต้องระวังให้น้ำตาลในเลือดไม่ลดลงมาต่ำเท่าคนที่มีอายุน้อยเพื่อไม่ให้เกิดอาการจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เพราะฉะนั้นจำเป็นต้องตรวจหาระดับน้ำตาลอยู่เป็นประจำ เป็นระยะ ๆ โดยสม่ำเสมอ

ยารับประทานรักษาโรคเบาหวาน ไม่ได้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับหลอดเลือด แต่การที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ใกล้ปกติ เป็นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด ประสาท และอวัยวะต่าง ๆ ในรายใดที่ไม่สามารถควบคุมด้วยยารับประทาน จำต้องใช้อินสุลินฉีด เช่นภาวะเป็นกรดและมีสารคีโตนส์ในเลือด (เรียกว่าภาวะคีโตซิส) ซึ่งมักเกิดขึ้นภายหลังมีอาการอักเสบ หรือหลังจากอาเจียน การรักษาจำเป็นต้องใช้อินสุลินฉีด จะใช้ยารับประทานไม่ได้ นอกจากนั้นในภาวะที่ต้องการอินสุลินขนาดมาก เช่น เมื่อมีความเครียด เมื่อรับการผ่าตัด มีโรคแทรกจากโรคติดเชื้อต่าง ๆ เป็นต้น อินสุลินมีทั้งชนิดออกฤทธิ์อยู่นาน กับออกฤทธิ์เพียงระยะสั้น ถ้าต้องฉีดหลาย ๆ ครั้งต่อวัน ก็ใช้ชนิดออกฤทธิ์สั้น จัดขนาดให้พอเหมาะกับภาวะแทรกซ้อนที่บังเกิดขึ้น ส่วนพวกที่ออกฤทธิ์นาน ก็ใช้ฉีดวันละครั้ง (ใช้ในเวลาที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนอย่างรุนแรง)

ประการสุดท้าย คือการออกกำลัง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้ใช้น้ำตาล โดยอาศัยอินสุลินลดลงกว่าการไม่ออกกำลังกาย แต่อย่าหักโหมหรือลืมรับประทานอาหารตามเวลา จะเกิดอาการจากระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำเกินไปได้ หรืออาการจากโรคหัวใจจะกำเริบขึ้น

โปรดระลึกไว้เสมอว่า ผู้เป็นโรคเบาหวานที่ควบคุมไว้ได้ดี จะมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าควบคุมไม่ดี จึงควรพยายามควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ใกล้ที่สุดกับคนปกติ

ศาสตราจารย์นายแพทย์สุนทร ตัณฑนันทน์
โรงพยาบาลศิริราช

ในโอกาสที่มีการฌาปนกิจศพ คุณแม่ดำ เครือตราชู ศาสตราจารย์นายแพทย์มงคล เครือตราชู บุตรชายได้มาขอร้องข้าพเจ้าให้เขียนเรื่องเกี่ยวกับคนสูงอายุ เพื่อพิมพ์แจกในงาน ข้าพเจ้าจึงได้เขียนเรียบเรียงเรื่องนี้ขึ้น หากจะมีกุศลใด ๆ ที่เกิดขึ้น ข้าพเจ้าขอปวารณาอุทิศส่วนกุศลดังกล่าวแด่ คุณแม่ดำ เครือตราชู ขอให้วิญญาณท่านจงไปสู่สุคติ ณ สัมปรายภพด้วยเทอญ

ศาสตราจารย์นายแพทย์สมบัติ สุคนธพันธุ์

สมองในวัยชรา

ได้เป็นความหวังของมนุษยชาติมาแต่ดึกดำบรรพ์แล้ว ที่ต้องการจะเอาชนะมัจจุราช หรืออย่างน้อยก็ผัดผ่อนไปให้นานที่สุด และแม้ว่ามนุษย์เองจะยอมรับความจริงในการสิ้นอายุขัย ว่าเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ก็มีชาวอิยิปต์ ที่พยายามจะรักษาศพของผู้ที่มีอำนาจให้คงทน เพื่อว่าวิญญาณจะกลับมาสิงสู่ และฟื้นคืนชีพได้ ดังเช่นกรณีมัมมี่ที่เราทราบกันอยู่ และข้าพเจ้าเชื่อว่าความเชื่อถือเรื่องวิญญาณ ก็เป็นทางเลี่ยงของมนุษย์ที่ยังอยากดำรงความอมตะไว้ เมื่อไม่ได้ทางร่างกาย ก็หาอะไรสักอย่างที่จะยังคงสภาพอยู่เรื่อยไปไม่ดับสูญ เป็นตัวแทนของร่างกายที่จะเป็นอมตะตลอดไป

คำอวยพรที่ใช้กันแพร่หลายทั่ว ๆ ไป ก็มักจะเกี่ยวกับให้ผู้ที่รับพรมีอายุยืนเป็นส่วนมาก

ความหวังดังกล่าวได้เริ่มปรากฏชัดเจนขึ้นในระยะท้าย ๆ ของมนุษยชาติ โดยเฉพาะในครึ่งศตวรรษที่ผ่านมานี้ เมื่อความเจริญทางวิทยาการทางการแพทย์ การศึกษา ได้ช่วยให้มนุษย์เกือบทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว ได้มีโอกาสมีชีวิตยืนยาวมากขึ้น และเชื่อกันว่าจะมากขึ้นเรื่อย ๆ ในอนาคตโดยเกือบจะไม่มีที่สิ้นสุด

ในอังกฤษอายุเฉลี่ยของประชากรได้เพิ่มถึง ๒ เท่าในระยะ ๑๕๐ปีที่ผ่านมา กล่าวกันว่าในยุคโรมัน อายุเฉลี่ย เพียง ๒๐ ปี ในยุคควีนเอลิซาเบท อายุเฉลี่ยเพียง ๓๐-๓๒ ปี ในสหรัฐอเมริกาเมื่อประมาณ ๑๐๐ ปีที่แล้วอายุเฉลี่ยเพียง ๓๙ ปี แต่ปัจจุบันในประเทศที่พัฒนาแล้วอายุเฉลี่ยถึง ๗๐ (สวีเดน ๗๒ ญี่ปุ่น ๖๙ อเมริกา ๖๗) แม้ในประเทศที่กำลังพัฒนา อายุเฉลี่ยของประชากรก็สูงขึ้นเช่นกันแม้จะไม่เท่าเทียมเขา ในประเทศไทยเราอายุเฉลี่ยของ ๔๐ เศษ เมื่อต้นสงครามโลกครั้งที่ ๒ เพิ่มเป็น ๕๗ ในปัจจุบัน

ตัวเลขทั้งหมดนี้บ่งชี้อย่างชัดแจ้งว่าปัจจุบันเรามีประชากรที่สูงอายุมากขึ้นกว่าเดิมมาก (ในอังกฤษคนอายุสูงกว่า ๖๕ ปี มีราว ๑๒ % ของประชากรทั้งหมด ของไทยเรา ๒ %) ซึ่งก็เป็นเครื่องแสดงถึงความฝันหรือความหวังที่จะมีอายุยืนนานถึงร้อยปี หรือกว่านั้นใกล้เข้าไปเรื่อย ๆ

มีตัวเลขที่น่าสนใจอย่างหนึ่งก็คือ แม้ว่าคนอายุน้อยในสมัยโบราณจะมีโอกาสตายเร็วกว่าคนในปัจจุบัน เช่น เด็กเกิดใหม่ ๑๐๐ ปีก่อน จะมีโอกาสมีชีวิตได้นาน ๔๐ ปี โดยปัจจุบันจะมีโอกาสสูงขึ้นเป็น ๖๙ ปี หรือคนอายุ ๓๐ ปีแล้วจะอยู่ได้นานขึ้นจาก ๖๕ ถึง ๘๑ ปี แต่คนที่อายุเกิน ๖๐ ปี แล้วกลับไม่แตกต่างกันเท่าใดหรืออาจจะกลับน้อยกว่าเมื่อร้อยปีก่อนก็ได้ ซึ่งทั้งนี้ John Agate ได้อธิบายว่าอาจจะเป็นเพราะ

คนสมัยก่อน ถ้าใครอยู่ได้ถึงวัยชราแล้วก็เพราะมีความแข็งแรงทนทานบึกบึนไม่มีโรคร้ายรบกวนอยู่แล้ว จึงสามารถอยู่ต่อไปถึงวัย ๘๐,๙๐ ได้ดีพอกับคนอายุวัยชราปัจจุบัน สิ่งนี้แสดงว่าที่คนเราอายุยืนนานขึ้นนั้นก็โดยสามารถควบคุมโรคที่เกิดในวัยเด็ก วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคนเท่านั้น แต่โรคที่เกิดกับความชราจริง ๆ แล้ว เรายังไม่สามารถจะพิชิตมันได้เท่าใดนัก

เมื่อคนอายุยืนมากขึ้น จำนวนผู้เฒ่าผู้แก่ก็มากขึ้น และนับวันก็จะมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้ามองในแง่ครอบครัว ก็นับเป็นสิ่งวิเศษที่สุดที่เราจะพึงประสงค์ได้ เมื่อมีครบหน้าพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หรือทวดเป็นร่มโพธิร่มไทร เป็นสัญญลักษณ์ของตระกูล ให้ลูกหลานได้มีโอกาสเลี้ยงดูปรนนิบัติ ตอบแทนพระคุณที่ท่านได้เลี้ยงดูมา แต่ถ้ามองในแง่ส่วนรวมของสังคมทั้งกลุ่มทั้งประเทศก็จะพบว่ามีข้อลำบากเกิดขึ้น เพราะบุคคลในวัยชรา เป็นวัยที่ไม่สามารถสร้างเสริมให้แก่สังคมได้เท่ากับวัยกลางคน และนับวันจะเป็นภาระมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยกลับต้องมาใช้คนในวัยทำงานให้ไปคอยดูแล จากตัวเลขในประเทศอังกฤษ พบว่าคนอายุ ๔๐ จะมีคนพิการทำงานไม่ได้ราว ๑% พออายุ ๖๐ ปี จะมี ๒๑/๒ % แต่พออายุ ๘๐ ปี จะมีถึง ๑๐% และประมาณครึ่งหนึ่งจะมีความเสื่อมโทรมของสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ข้อเสียอันนี้ถือเป็นสิ่งที่สังคมหรือประเทศต้องยอมรับโดยหลีกเลี่ยงมิได้

บทความนี้จะขอกล่าวถึงเรื่องของสมองเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นจะพูดถึงเรื่องของสมองทั้งทางพยาธิสภาพ ทางความสามารถ กายภาพสรีระวิทยา และจิตวิทยา ในเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา ซึ่งที่จริงก็จะมีความ

สัมพันธ์อย่างมากกับอวัยวะอื่น อาทิหัวใจ ไต หลอดเลือด ฯลฯ แต่จะเว้นไว้ก่อน.

ในทางกายภาพ สมองของคนอายุมาก จะมีขนาดเล็กลง น้ำหนักน้อยลง ลอนของสมอง (Gyri) จะเล็กลง ช่องว่างระหว่างลอน (Sulci) จะกว้างขึ้น รวมทั้งช่องว่างในเนื้อสมอง (Ventricle) จะโตขึ้น โดยที่เซลล์ของสมองจะตายไปทุกวัน (กล่าวกันว่ามันจะตาย ถึงวันละประมาณหนึ่งแสนตัว) ถ้านำเนื้อสมองไปวิเคราะห์ จะพบว่าสารพวกไขมัน (Total lipids & Phospholipids) ลดลง และพวกโฆเลสเตอรอลสูงขึ้น เส้นโลหิตที่ไปเลี้ยงสมองจะมีขนาดเล็กลง เพราะผนังหนาขึ้นและขรุขระมากขึ้น เกิดความต้านทานมากขึ้น เลือดที่ไปเลี้ยงสมองซึ่งหมายถึงอ๊อกซิเย่น และอาหารต่าง ๆ จะน้อยลงประมาณ ๒๐% หรือกว่า จำนวนฮอร์โมน ที่หลั่งจากไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และต่อมพิทิวทารี่ (Pituitary gld) จะน้อยลง การตอบโต้ต่อสิ่งกระตุ้นจะช้าลงและน้อยลง ความไวในการนำของเส้นประสาท (Conductivity) จะช้าลง แต่ความรู้สึกต่อความปวดเจ็บจะมากขึ้น โดยเชื่อว่าเป็นเพราะมีระดับรู้สึกเจ็บ (Pain Threshold) ลดลง ความสามารถในการได้ยิน การเห็นภาพ การได้กลิ่นลดลง ความจำเลวลง โดยเฉพาะสำหรับเหตุการณ์ที่พึ่งผ่านพ้นมาใหม่ ๆ ความริเริ่มเกือบไม่มี มีความโน้มเอียงที่จะคิดหรือปฏิบัติ ตามที่เคยเห็นหรือปฏิบัติมาเก่า โดยมีข้อยกเว้นสำหรับคนสูงอายุที่มีชีวิตอยู่กับงานแบบริเริ่มสร้างสรรค์ เช่นศิลปิน (ปีคาสโซ่ ยังสามารถเขียนรูปแอ๊บสแทรค จนเกือบจะเรียกว่าวันสุดท้ายของชีวิตในวัย ๘๐ เศษ)

ในแง่จิตวิทยา คนสูงอายุมักจะมีความรู้สึกปมด้อย ในการที่ตนเองไม่สามารถจะประกอบการงานได้เข้มแข็ง เช่นที่เคยสามารถมา

ไม่สามารถจะเล่นกีฬา ตรากตรำกับความลำบากต่าง ๆ ไม่มีคนสนใจในข้อคิดข้อสนทนาเท่าที่เคย ถ้ายิ่งขาดคู่ชีวิต (ซึ่งมักจะเกิดกับฝ่ายหญิงเพราะมีอายุยืนกว่าชาย) ก็จะยิ่งรู้สึกว้าเหว่มากขึ้น มีความน้อยใจง่ายในสังคมและวัฒนธรรม แบบของไทยเรา ก็นับเป็นโชคดีอย่างประเสริฐที่คนไทยเรายังเคารพนับถือ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย มักจะให้อยู่ร่วมด้วยและให้ความอบอุ่นอย่างเต็มที่ ถ้าใครทอดทิ้งบุพการี ก็จะถูกดูแคลนติเตียน อย่างมาก นอกจากนี้ เรายังมีสิ่งประเสริฐสุด คือ เรามีพระพุทธศาสนา ที่ช่วยเป็นแนวทางให้คนสูงอายุได้เบนความสนใจ ไปเข้าฝึกใฝ่ในความสงบทางธรรม เมื่อสู่บั้นปลายของชีวิตได้อย่างดี นับว่าคนชราในบ้านเราโชคดีกว่าในประเทศอื่น ๆ ทางตะวันตกอย่างมากมาย.

ในแง่โรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นกับสมองในวัยนี้ก็จะมีอันสำคัญคือโรคของหลอดเลือดในสมอง (Cerebro–Vascular diseases) คือเส้นโลหิตแตกและตีบตัน นับเป็นเรื่องสำคัญมาก ขนาดประมาณกันว่า ถ้ารวมโรคอื่น ๆ ทุกอย่างที่เกิดในคนสูงอายุ ก็จะมีจำนวนเท่ากับโรคนี้โรคเดียว นอกจากนี้ก็ยังจะมีโรค มากมายที่เกิดได้ อาทิ เส้นเลือดแข็งตัว (Athrosclerosis) เนื้องอกของสมอง พิษสุราเรื้อรัง ลมบ้าหมู โรคที่เกี่ยวกับความความเสื่อมโทรมของเนื้อสมอง พยาธิขึ้นสมอง ฯลฯ และสุดท้ายที่สำคัญมากอีกโรคหนึ่ง คือโรคจิต ซึ่งพบว่ามีมากขึ้นในกลุ่มคนสูงอายุ ในอเมริการะหว่างปี ๑๙๐๔—๑๙๕๐ คนอายุสูงกว่า ๖๕ มีจำนวนเพิ่มขึ้น ๔ เท่า แต่คนอายุกลุ่มนี้ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลโรคจิต เพิ่มขึ้นถึง ๙ เท่า

แง่สำคัญที่สุดก็คือเรื่องของความสามารถของคนในวัยสูงอายุและวัยกลางคน ว่าใครจะสามารถกว่า หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่าคนสูงอายุจะยังสามารถปฏิบัติงานที่สำคัญ ๆ โดยเฉพาะงานบริหารได้หรือไม่ ? ได้ดีแค่ไหน ? (ในระยะที่เขียนเรื่องนี้ พฤษภาคม ๒๕๑๖ ประเทศเรากำลังถกกันถึงเรื่อง การต่อเกษียณอายุราชการให้แก่จอมพลถนอมเป็นครั้งที่ ๓ และพลเอกประภาส เป็นครั้งที่ ๑) ความจริงถ้าเรามองให้รอบ ๆ บ้านเรา เราจะพบว่า ผู้นำของประเทศหลายคน และผู้มีชื่อเสียงด้านต่าง ๆ มากมาย ล้วนแต่อายุเจ็ด–แปดสิบ อาทิ นางโกลดา เมียร์ จอมพลฟรังโก เจียงไคเชค เหมาเจ๋อตุ๋ง จูเอนไล ฯลฯ หรือบรรดาผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว อาทิ เดอโกล ซิงมันรี เบนกูเรียน โฮชีมินห์ ในทางวิทยาการเราก็อาจรู้จัก อายน์สไตน์ ทางดนตรีก็มี คาซาล ทางศิลปินก็มี ปีคาสโซ เอดการ์ ฮูเวอร์ แห่ง F.B.I. และอีกมากมายหลายท่าน บุคคลเหล่านี้เราต้องนับว่าเป็นประเภท "พิเศษ" ที่จะพบได้หนึ่งในหมื่นหรือแสนหรือล้าน อีกประการหนึ่งก็คือโมเมนตั้มทางอำนาจและบารมีที่ได้สะสมไว้แต่หนุ่ม ๆ ก็มีส่วนสำคัญอยู่มาก ฟรังโกเป็นหัวหน้าคณะชาติ นำพรรคฝ่ายขวารบกับฝ่ายซ้ายในสงครามกลางเมืองที่นองเลือดที่สุดของเสปนเมื่อร่วม ๔๐ ปีก่อน เหมาเจ๋อตุ๋ง และจูเอนไล ก็เป็นผู้นำ Long March จากจีนเหนือมารบกับเจียงไคเชค เมื่อทุกคนมีอายุในวัยก่อนสี่สิบ เดอโกลก็เป็นผู้นำฝรั่งเศสอิสระสู้กับฮิตเล่อร์ เมื่ออายุ ๔๐ เล็กน้อย อายน์สไตน์ค้นพบสูตรยิ่งยง $E = mc^2$, Law of Relativity และพลังงานปรมาณู แต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๒ ปีคาสโซมีชื่อเสียงมาก เมื่อราว ๔๐ ปีก่อนถึงแก่กรรม ฯลฯ ที่สำคัญอีกอย่างก็คือ ความผิดพลาดหรือบกพร่องต่างๆ ของบุคคลเหล่านี้ก็มักจะไม่ค่อยเผยแพร่กัน เช่น ฟรังโก ซึ่งปัจจุบันกล่าวกันว่าไม่สามารถ

ปฏิบัติงานได้ดีเช่นปกติ เพราะเป็นอัมพาต (Strokes) ทำให้หลงลืมอย่างมาก เหมาเจ๋อตุ๋งก็สุขภาพไม่ค่อยดีนัก

โดยสรุปแล้วก็ย่อมเป็นของแน่นอนที่คนในวัยสมบูรณ์หรือ"ได้ที่" (mature) คือในวัย ๓๕–๕๐ นับเป็นระยะที่ให้ผลผลิตทางสมองดีที่สุด แต่คนในวัยสูงอายุกว่านี้ที่ร่างกายสมบูรณ์ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็จะมีสมองที่เหมือนคอมพิวเตอร์ที่เก็บรายงานตัวเลข ผลลัพท์ข้อดีข้อเสียไว้ได้มากกว่าแน่นอน ร่วมกับความชำนาญและบารมีที่สะสมไว้ ก็จะทำให้คนสูงอายุสามารถที่จะดำรงตำแหน่งสำคัญ ๆ ได้ดีกว่าคนวัยกลางคนได้ โดยเฉพาะในทางการเมือง ซึ่งมีเหตุผลอีกหลายประการมาเกี่ยวข้อง ขนาดรัฐมนตรีท่านหนึ่งยังยอมรับว่า "การเมืองย่อมเหนือเหตุผล"

ความสามารถที่เหนือกว่าของวัยกลางคนนี้ได้เป็นสิ่งผลักดันให้สังคมมีการเกษียณอายุขึ้น ซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละแห่งแต่ละประเทศ แต่ก็มักจะอยู่ในราว ๖๐–๖๕ ปี หลังจากนั้นอาจมีกรณีพิเศษที่ผ่อนผันกันไปบ้าง ในด้านอุตสาหกรรมพาณิชยกรรม อายุดังกล่าวก็อาจจะลดลงมาอีกก็ได้ บริษัทน้ำมันบางแห่ง ให้ผู้บริหารของส่วนงานที่ต้องการการปรับปรุงรุดหน้า ออกจากงานหรือย้ายงานเมื่ออายุครบ ๔๕ ปี ประชาชนในอเมริกามีความรู้สึกว่าประธานาธิบดีของเขาควรเป็นคนหนุ่มกว่าที่ผ่าน ๆ มา เคนเนดี้จึงเป็นประธานาธิบดีที่ปอบปูล่ามากที่สุด และความโน้มเอียงในการที่จะเลือกประธานาธิบดีหนุ่ม ๆ ยังคงมีอยู่แน่นแฟ้นในอเมริกา

ทำอย่างไรดีจึงจะอายุยืน และยังมีสมองที่ดีด้วย ? อันนี้ผู้เขียนรู้สึกว่าจะเป็นของที่ยากไปหน่อยสำหรับความสามารถของมนุษย์ในปัจจุบันหรืออนาคตใกล้ ๆ นี้ เพราะพออายุมากถึงขนาด ๖๐–๗๐ สมองก็จะเริ่มเสื่อมเช่นกับอวัยวะอื่น ๆ ดังที่อธิบายในตอนต้นแล้ว ในการ

ทดลองกับสัตว์ทดลอง ปรากฏว่ามาตรการที่จะทำให้อายุยืนแน่นอนมีอยู่อย่างหนึ่ง คือให้สัตว์ทดลองนั้นกินอาหารแบบอด ๆ หยาก ๆ คือกินน้อยกว่าปกติ แต่อาหารที่ให้ต้องเป็นอาหารดีมีคุณค่า แล้วสามารถจะมีอายุยืนกว่าปกติไปได้ประมาณ ๑๕–๒๐% หรือกว่านั้น สำหรับมนุษย์เราปรากฏว่า กลุ่มคนที่มีอายุเกิน ๑๐๐ ปีมากที่สุดมีอยู่ ๓ แห่ง คือที่แอบคาเซีย (Abkhazia) ในแคว้นจอร์เจีย ของรัสเซีย ที่ฮันซ่า (Hanza) ในแคชเมียร์ และที่วิลคาแบมบ้า (Vilcabamba) ในอีควาดอร์ อเมริกาใต้ พลเมืองในเมืองเหล่านี้เป็นชาวนาที่ทำงานค่อนข้างหนัก แต่ที่สำคัญคือกินอาหารน้อยกว่าคนอเมริกันตั้งครึ่ง โดยกินพวกมันเนื้อนมน้อยมาก คนอายุประมาณ ๑๐๐ ปี ในพวกเหล่านี้ถือเป็นของปกติ และทุกคนก็คิดว่าตัวเองก็อาจจะอยู่ได้ถึง ๑๐๐ ปี หรือกว่า โดยไม่คิดเป็นเรื่องพิเศษหรือผิดสามัญ คนแก่ก็จะยังคงทำงานเลี้ยงสัตว์ ทำความสะอาดบ้าน ดูแลเด็ก ๆ เช่นกับคนอื่น ๆ

วิธีที่พบว่าจะสามารถยืดชีวิตสัตว์ทดลองได้อีก ก็คือ การทำให้อุณหภูมิของสัตว์ลดลง และผู้ที่ทำการทดลองได้กล่าวว่าถ้าสามารถลดอุณหภูมิของมนุษย์เราลงไปสัก ๑ หรือ ๒ ดีกรีเรื่อยๆ ไป โดยยาหรืออะไรก็ตาม (ซึ่งพูดตามจริงแล้วคงจะทำไม่ได้) อาจจะต่อชีวิตไปได้ตั้ง ๒๕ หรือ ๓๐ ปี

การทดลองอีกอย่างก็คือการเอาหนูอายุมากมาเย็บติดกับตัวอายุน้อยให้ระบบโลหิตไหลเวียน ผ่านไปมาได้ (Parabiosis) ก็จะทำให้ตัวอายุมากนั้นยืนยาวไปได้กว่าปกติ (ไม่ได้กล่าวว่าตัวอายุน้อยจะสั้นลงหรือไม่) อันนี้ทำให้ความเชื่อถือว่าสัตว์หรือคนอายุน้อย ๆ จะมีสารหรือฮอร์โมนส์ (Youth factor) ที่ช่วยทำให้ดำรงความเป็นหนุ่มสาวได้

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุที่จะทำให้คนมีอายุยืนได้อีกหลายอย่าง แต่ไม่แน่นอนเท่ากับสาเหตุที่กล่าวมาก่อน สิ่งเหล่านี้ก็มี เช่น กรรมพันธุ์ การควบคุมเวลาของหน้าที่ฮอร์โมนส์ในร่างกายจากศูนย์กลางหนึ่งในสมอง สารบางอย่างที่ช่วยให้สมองทำงานได้นานกว่าปกติ ซึ่งปัจจุบันสงสัยว่าจะมีในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ยาปฏิชีวนะที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงต่อต้านโรคภัยได้ดีขึ้น สารพวก "antioxidant" ซึ่งเป็น Free radical พวกไวตามิน อี ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถแสดงได้กับสัตว์ทดลองว่าทำให้อายุยืนนานขึ้น แต่ยังไม่สามารถพิสูจน์กับมนุษย์ได้แน่นอนทีเดียว

ความพยายามของการแพทย์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ได้มีการทำกันจริง ๆ จัง ๆ ที่จะให้มนุษย์มีชีวิตยืนยาวขึ้นก็มีมากมาย คนไทยเรามียาที่ใช้กันมากคือยาลูกกลอนจิ้มน้ำผึ้ง ซึ่งผู้เขียนเองก็ยอมรับว่าไม่ทราบว่ามีอะไรเป็นตัวยาอยู่ แต่ที่ทราบก็เชื่อว่าเป็นยาพวกยาระบายอ่อน ๆ คนจีนมีการกินโสม กินยาพวกสมุนไพร และปัจจุบันที่กำลังฮิตก็คือ ดื่มน้ำเย็น ๒--๓ ถ้วยแก้ว เมื่อตื่นนอนใหม่ ๆ เป็นการล้างไต และเชื่อว่าทำให้แข็งแรงอายุยืน คนในประเทศตะวันตก ได้มีการใช้วิธีการแปลก ๆ โลดโผน เช่นการนอนกับหญิงสาวบริสุทธิ์ (คนจีนก็เชื่อเช่นนี้เช่นกัน) การกินไขกระดูกหมี กินอัณฑะเสือ การฉีดยาสกัดจากลูกแกะตายในท้อง ซึ่งกล่าวกันว่ามีคนขนาด Pope Pius XII ดยุ๊คและดัชเชสแห่งวินด์เซอร์ ชาลี แชปปลิ้น วินสตัน เชอร์ชิลล์ ไปรับการรักษาที่เรียกว่า "Cell Therapy" ที่คลีนิคในสวิสเซอร์แลนด์ หรือในฝรั่งเศส

ในคลีนิคอีกแห่งหนึ่งใช้ยาพวกไวตามินและโปรเคน เรียก Gerovital ซึ่งอวดอ้างว่าผู้ที่ใช้ยาของเขามีคนสำคัญ เช่น ครุสชอฟ โซการ์โน โฮชีมิน

ความพยายามและไขว่คว้าความยืนยาวของชีวิต และความสามารถของร่างกายและสมอง ก็จะยังคงดำเนินไปเรื่อย ๆ โดยไม่หยุดยั้ง และเราได้แต่หวังว่าสักวันหนึ่งมนุษยชาติจะมีคนอายุเกินหนึ่งร้อยได้อย่างสบาย และจะอยู่อย่างแข็งแรง มีสมรรถภาพทางสมองและร่างกายดีพอควร เด็ก ๆ หรือหนุ่มสาวทุกคนก็จะมองไปข้างหน้า เมื่อตัวมีอายุร้อยเศษอย่างเป็นของธรรมดาเช่นที่คนปัจจุบันมองไปที่อายุ ๗๐—๘๐

สุดท้ายนี้ผู้เขียนก็ใคร่ให้คำแนะนำแก่ผู้ที่กำลังจะย่างเข้าสู่หรือกำลังอยู่ในวัยชรา ถึงวิธีปฏิบัติตัวให้มีอายุยืนนานโดยวิธีง่าย ๆ คือ

๑. กินอาหารพอควร อย่ากินมากเกินไป และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน นม เนย

๒. งดหรือลดการดื่มสุรา ของมึนเมา บุหรี่ ยาเสพย์ติด การหมกมุ่นทางกามารมณ์ หมกมุ่นในการพนัน ตรากตรำเช่นเล่นไพ่หามรุ่งหามค่ำ

๓. พักผ่อนให้พอเพียง แม้คนอายุมากจะต้องการการนอนน้อยลงอย่างมาก แต่ก็ควรให้เพียงพอ เช่นคนอายุ ๗๐ อาจจะนอนเพียงคืนละ ๖ ชั่วโมงก็พอแล้ว แต่กลางวันควรได้พักอีกสัก ๑/๒ ชั่วโมงก็จะเป็นประโยชน์มาก

๔. ออกกำลังทุกวันหรือเป็นประจำ อาจจะเพียงเดินไกล ๆ ทำสวน ปลูกต้นไม้ เล่นกอลฟ์ หรืออะไรก็ได้ที่ไม่หักโหมจนเกินไป

๕. การทำจิตใจต่อสู้กับเวลา คือพูดง่าย ๆ "อย่ายอมแก่" ได้มีการศึกษาที่มหาวิทยาลัยดุ๊ก พบว่าคนอายุยืนจะเป็นคนที่สู้เสมอ ถ้าคู่ชีวิตตายก็แต่งงานใหม่ ถ้าเกษียณอายุก็หางานอดิเรกทำ ออกกำลัง ระวังอาหารและยอมรับเรื่องความชราเป็นของธรรมดาของชีวิต ที่หลีกเลี่ยงไม่

ได้ แต่สู้ได้ ดังนั้นผู้เขียนจึงขอแนะนำให้พยายามทำตัวให้อ่อนกว่าวัยไว้สัก ๑๐–๑๕ ปีในทุก ๆ แง่ ก็เชื่อว่าจะเป็นตรรกวิทยา ที่จะช่วยให้ไม่"แก่" ง่าย ๆ

๖. ที่สำคัญคือควรรับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เป็นระยะ ๆ อาจจะทุกครึ่งปี หรือ ๑ ปี แล้วแต่เศรษฐานะ หรือภูมิลำเนา เพื่อจะพบโรคภัยไข้เจ็บที่จะบั่นทอนอายุได้แต่เนิ่น ๆ

ผู้เขียนขออวยพรให้ผู้อ่านทุกท่านได้มีโอกาสฉลองวันเกิดที่ ๑๐๐ หรืออย่างน้อยก็ที่ ๙๐ หรือไม่ไหวจริง ๆ ก็แซยิด ๘๐ ก็ยังดี

ศาสตราจารย์นายแพทย์สมบัติ สุคนธพันธุ์

โรงพยาบาลศิริราช

กระดูกหักที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

กระดูกหักคือการเสียความต่อเนื่องของชิ้นกระดูก จะเป็นโดยเหตุใด ๆ ก็ตาม

สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้หักมาจากอุบัติเหตุ เช่น รถยนต์ชนกัน หรือถูกทำร้าย เหตุเช่นนี้เราเรียกว่าเกิดขึ้นจากเหตุโดยตรง มีอีกอย่างหนึ่งที่เกิดโดยสาเหตุทางอ้อม เช่น หกล้มแล้วใช้มือยันพื้นทำให้กระดูกข้อมือ หรือกระดูกไหปลาร้าหัก นอกจากนี้กระดูกอาจจะหักได้ง่ายกว่าปกติ ในรายที่กระดูกบางกว่าธรรมดาในผู้สูงอายุ และในรายที่มีโรคของกระดูกเอง หรือโรคมะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายแผ่มาสู่กระดูก

เราสามารถแบ่งชนิดของกระดูกหักออกเป็นสองชนิด ชนิดแรกหักอย่างธรรมดาสามัญ ชนิดนี้กระดูกไม่ได้โผล่ออกมาถูกอากาศภายนอก ไม่มีโอกาสที่จะติดเชื้อโรคโดยการได้รับสิ่งสกปรก เปรอะเปื้อน แต่อีกชนิดหนึ่งกระดูกที่หักติดต่อกับภายนอกได้ ชนิดนี้มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ฉะนั้นต้องการการรักษานานกว่า อย่างไรก็ตามผู้ป่วยที่กระดูกหักตามกฎหมายถือว่าสาหัส เพราะส่วนใหญ่เกือบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ต้องการเวลามากกว่า ๒๑ วันที่จะรักษาให้หายได้

อาการของผู้ป่วยที่กระดูกหักมีอาการปวด บวม ส่วนที่หักผิดรูปร่างไปจากเดิม ข้างที่หักจะสั้นกว่าข้างดี และผู้ป่วยจะไม่พยายามใช้ส่วนที่หัก หากเราขยับเขยื้อนส่วนที่หัก เราอาจจะได้ยินชิ้นกระดูกเสียดสีกัน อย่างไรก็ตามผู้ป่วยควรได้รับการถ่ายภาพทางรังสี ทั้งนี้ เพื่อจะทำให้การวินิจฉัยถูกต้องและได้แนวในการรักษาผู้ป่วย

การรักษากระดูกหักมีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ ๓ ประการคือ

๑. จัดกระดูกให้เข้าที่โดยให้ส่วนที่หักชนกัน และเข้ารูปเหมือนเดิม ทั้งนี้ เพื่อให้กระดูกติดกันดังเดิม หรือใกล้เคียงที่สุด ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายอันสำคัญ ในการนี้ผู้ป่วยต้องไม่มีการรู้สึกปวดในขณะที่กระดูกถูกจัดให้เข้าที่ โดยได้รับยาระงับความรู้สึกเฉพาะที่ หรือได้รับการวางยาสลบ

๒. เมื่อจัดให้เข้าที่แล้วจะต้องรักษาให้กระดูกอยู่กับที่ตลอดเวลาระยะหนึ่ง ขณะที่กระดูกใหม่จะเกิดขึ้นใหม่ซ่อมส่วนที่หัก เพราะการที่ส่วนกระดูกที่หักเคลื่อนไหวไปมาอยู่เรื่อย ๆ ทำให้กระดูกที่เกิดใหม่ได้รับอันตรายอยู่ตลอดเวลา เครื่องมือที่ใช้สำหรับให้กระดูกอยู่กับที่นี้เราเรียกว่าเฝือก

๓. ฝึกให้ผู้ป่วยออกกำลังกล้ามเนื้อของกระดูกที่หักตลอดเวลาที่อยู่ในเฝือก เช่นใช้นิ้วมือให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ในรายที่ข้อมือหักข้อที่อยู่ใกล้กระดูกหักที่ไม่ได้รับการเข้าเฝือกก็ต้องพยายามใช้ ทั้งนี้ เพื่อรักษาไม่ให้ส่วนของร่างกายที่กระดูกหักนั้นลีบมากไปกว่าธรรมดา

เมื่อเอาเฝือกออกโดยวินิจฉัยทางรูปรังสีที่ถ่ายเป็นระยะ ๆ ว่ากระดูกติดดีสามารถใช้การได้แล้ว ต้องฝึกให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวส่วนที่หักซึ่งได้รับการรักษาแล้วโดยตนเองจนกว่าจะกระทำได้อย่างปกติ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงกระดูกหักที่พบบ่อย ๆ ในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่จะกล่าวต่อไปนี้คือ ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี กระดูกหักที่พบบ่อย ๆ มีอยู่ ๒ ชนิดคือ

๑. กระดูกข้อมือหัก

๒. กระดูกสะโพกหัก

เนื่องจากกระดูกของผู้สูงอายุบางกว่าของคนหนุ่มสาว และอายุกลางคน ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ และส่วนใหญ่ค่อนข้างอ้วน ฉะนั้นโอกาสที่จะหกล้มมีได้ง่าย แม้แต่เมื่อมีอุบัทวเหตุเพียงเล็กน้อยเป็นต้นว่า สดุดพรมปูพื้นและสดุดสิ่งกีดขวางต่ำ ๆ

๑. กระดูกข้อมือหัก

ก่อนจะอธิบายถึงกระดูกข้อมือหัก จะขอกล่าวถึงกระดูกที่ประกอบเป็นข้อมือสักเล็กน้อย ส่วนบนของข้อมือประกอบด้วย กระดูก ๒ ท่อน คือ กระดูก Radius และ Ulna กระดูก Radius โตกว่าอยู่ด้านนอก Ulna อยู่ด้านใน เมื่อเราหงายข้อมือ ส่วนกระดูกท่อนล่างของข้อมือประกอบด้วยกระดูกเล็ก ๆ ของมือ ๘ ชิ้น กระดูกเหล่านี้ติดอยู่ด้วยกันโดยเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อที่มาจากปลายแขนและ Ligament ต่าง ๆ ความจริงกระดูกที่หักคือส่วนล่างของกระดูกปลายแขนท่อนนอกคือ Radius กระดูก Radius ที่หักเป็นส่วนปลายประมาณ ๑″ – ๑½″ จากข้อมือ ส่วน Ulna บางคราวก็ไม่หัก ถ้าหักก็เป็นเพียงส่วนปลายด้านในชิ้นเล็ก

สาเหตุ ข้อมือหักเมื่อหกล้มใช้ฝ่ามือยันพื้น ปลายแขนส่วนมากยืดตรง

อาการ คนที่กระดูกข้อมือหัก บางคราวอาจจะได้ยินเสียงกระดูกชิ้นหัก และจะมีอาการปวดมาก ต่อมาจะมีอาการบวม จะเห็นมีการผิดรูปของข้อมือชัดเจน เพราะว่าส่วนล่างของมือจะเคลื่อนไปทางด้านหลังของปลายแขน ส่วนล่างของกระดูกปลายแขนจะเคลื่อนมาอยู่ทางด้านหน้า และทำให้รูปของข้อมือเป็นรูปโค้งเหมือนซ่อมที่เราใช้

รับประทานอาหาร นอกจากนั้น นิ้วจะมีการงอ เพราะเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหน้าจะตึงกว่าธรรมดาผ่านปลายกระดูกที่หัก คนกระดูกข้อมือหักจะยกแขนไว้โดยงอข้อศอก เนื่องจากถ้าปล่อยให้ห้อยลงจะมีอาการปวดมากขึ้น

การปฐมพยาบาล

๑. ใช้ผ้าสามเหลี่ยมคล้องปลายแขน ให้ข้อศอกงอประมาณ ๙๐° แล้วเอาไปแขวนไว้ที่คอ

๒. หากปวดมากให้รับประทานยาระงับปวด

๓. พาผู้ป่วยไปพบนายแพทย์

สรุปการรักษาอย่างย่อ

แพทย์จะส่งผู้ป่วยไปเอกซ์เรย์ข้อมือ เพื่อจะทราบว่ากระดูกหักหรือเปล่า เพราะส่วนมากเมื่อมาหาแพทย์กระดูกข้อมือบวม แต่ความพิการผิดรูปของข้อมือจะบอกให้ทราบทันทีว่าข้อมือหัก แต่ไม่ทราบว่าจะหักเพียงชิ้นเดียวหรือหลาย ๆ ชิ้น ในคนสูงอายุส่วนมากชิ้นล่างจะหักเข้ามาติดกันกับชิ้นบน และแตกเป็นหลายชิ้น

เมื่อเอกซ์เรย์แล้ว แพทย์จะทำการดึงกระดูกให้เข้าที่เดิมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยให้ผู้ป่วยดมยาสลบ ทั้งนี้ เพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณข้อมือหย่อนและผู้ป่วยไม่รู้สึกเจ็บเวลากระทำ หากรายที่มาหาหลังจากหักไม่กี่ชั่วโมง อาจฉีดยาชาเข้าไปที่กระดูกหักได้ จะทำให้ไม่มีการรู้สึกเจ็บได้เหมือนกัน เมื่อดึงเข้าที่แล้ว จะใส่เฝือกปูนจากใต้ข้อศอกลงมาถึงหลังมือ และต้องระวังไม่ให้เฝือกรัดข้อมือมากเกินไป เพราะ

ใส่ครั้งแรกอาจจะไม่รัด แต่เมื่อข้อมือบวมขึ้น อาจจะมีการรัดมากขึ้น ฉะนั้นต้องสั่งคนป่วยให้มาหาเมื่อมีอาการบวมมากที่นิ้วมือ และปวดมาก อาจจะต้องขยายเฝือก

หลังจากเข้าเฝือกแล้ว ต้องบอกผู้ป่วยให้พยายามใช้นิ้วมือให้มากที่สุดตอนแรก ๆ จะทำให้หายบวมเร็ว และให้พยายามเคลื่อนไหวข้อศอกและไหล่ เมื่อเลย ๑ อาทิตย์ไปแล้ว ให้ใช้มือทำอะไรได้อย่างตามปกติ จะได้ไม่มีอาการแข็งของนิ้วมือเมื่อเอาเฝือกออก ประมาณ ๕–๖ อาทิตย์ กระดูกจะติดกันพอเอาเฝือกออกได้

๒. ข้อสะโพกหัก

ผู้สูงอายุจะเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรก็ตามที่ต้องการนอนอยู่บนเตียงนาน ๆ อาจจะเกิดโรคแทรก ซึ่งทำให้เสียชีวิตได้ ผู้สูงอายุที่สะโพกหักจึงเข้าอยู่ในข่ายนี้ เพราะสมัยก่อนผู้ป่วยที่สะโพกหักไม่อาจจะเดินไปไหนมาไหนได้ ต้องนอนอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น ในสมัยนี้ นายแพทย์จึงหาวิธีรักษาที่จะให้ผู้ป่วยลุกขึ้นเดินได้โดยเร็วที่สุด

กระดูกที่หักที่แท้จริงในผู้ป่วยสะโพกหักคือ คอของกระดูกขาส่วนบน ข้อสะโพกไม่ได้หัก ข้อสะโพกประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ของกระดูกเชิงกราน ซึ่งทำหน้าที่เป็นเบ้ารับหัวของกระดูกต้นขาเป็นข้อที่มั่นคงที่สุดของร่างกาย

สาเหตุ

ดังได้กล่าวแล้วว่ากระดูกของผู้สูงอายุบางกว่าของเด็กและผู้ใหญ่วัยกลางคน ดังนั้น อุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย เป็นต้นว่า สดุดพรมอยู่ที่พื้น ซึ่งทำให้หกล้มข้อสะโพกก็จะหักได้

อาการ

ผู้ป่วยจะมีอาการปวดที่กระดูกสะโพก ไม่สามารถจะยืนหรือเดินได้ อาการปวดนี้จะปวดมากเมื่อตั้งขาตรง ดังนั้นผู้ป่วยจะนอนอยู่ในท่าขาหงายไปทางด้านนอก และถ่างออกเล็กน้อย จะปวดมากเมื่อเคลื่อนไหว ฉะนั้น ทุกรายที่ผู้สูงอายุมีประวัติว่าหกล้มและนอนอยู่ในท่านี้ จะต้องได้รับการวินิจฉัยว่าสะโพกหักไว้ก่อน และควรจะได้รับการถ่ายรังสีที่ข้อสะโพก เพื่อจะได้รับการวินิจฉัยที่แน่นอน และทราบว่าส่วนไหนที่คอของกระดูกต้นขาหัก จะได้รับการพิจารณาถึงวิธีรักษาให้ถูกต้อง

การปฐมพยาบาลและสรุปการรักษาอย่างย่อ

ควรจะได้นำผู้ป่วยเข้าโรงพยาบาลและได้รับการรักษาโดยศัลย-แพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะโรคโดยเร็วที่สุด ในการที่จะนำผู้ป่วยไป จะต้องไปโดยรถพยาบาล ซึ่งสามารถจะให้ผู้ป่วยนอนหงายไปได้ และจะต้องให้การปฐมพยาบาลโดยได้รับการฉีดยาระงับปวด เช่น มอร์ฟีน และเข้าเฝือกสำรองให้เพื่อขาที่หักเคลื่อนไหวไปมาได้น้อยที่สุดในระหว่างที่เดินทางไปโรงพยาบาล

กล่าวกันว่าคนสูงอายุที่ข้อสะโพกหักเป็นลางแห่งการถึงอายุขัย การกล่าวนี้เป็นความจริงในสมัยก่อน เพราะผู้ป่วยต้องนอนอยู่กับที่ ไม่สามารถเดินไปไหนมาไหนได้ ทำให้มีโรคแทรก เช่น โรคปอด ฉะนั้นแพทย์จึงพยายามหาวิธีรักษาที่จะทำให้กระดูกติดและให้ผู้ป่วยลุกขึ้นนั่งและเดินได้โดยเร็วเพื่อขจัดเสียซึ่งโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้มีผู้ประดิษฐ์โลหะซึ่งใช้ตอกเข้าไปในกระดูกหลังจากจัดการทำให้กระดูกเข้าที่แล้ว แบบนี้ให้ผู้ป่วยลุกขึ้นนั่งและนั่งเก้าอี้ได้ภายใน ๒ อาทิตย์ แต่ปรากฏ

ว่ามีการกระดูกไม่ติดกันหลายสิบเปอร์เซนต์ และโลหะก็เกิดปฏิกิริยาต่อร่างกาย

ในต้นศตวรรษนี้มีผู้ประดิษฐ์โลหะที่ไม่มีปฏิกิริยาต่อร่างกาย และทำเป็นรูปเหมือนหัวของกระดูกต้นขา มีด้ามซึ่งสามารถสอดลงไปในโพรงกระดูกได้ ทำให้กระชับแน่น ฉะนั้น ในผู้ป่วยสูงอายุที่สะโพกหักจึงได้รับการผ่าตัดทันที เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าสามารถให้ดมยาสลบได้ ผ่าเอาส่วนหัวของกระดูกขาส่วนบนที่หักออก แล้วตัดส่วนคอของกระดูกให้เรียบเพื่อรับด้ามของหัวกระดูกเทียมซึ่งทำด้วยโลหะ และใช้หัวกระดูกโลหะเทียมนี้เป็นข้อสะโพก สามารถให้ผู้ป่วยลุกขึ้นนั่งได้ภายใน ๔๘ ชม. และหัดเดินได้ภายใน ๗ วัน ทำให้สถิติการเสียชีวิตของผู้สูงอายุลดลงไปกว่าเดิมมาก

ฉะนั้น ในผู้สูงอายุที่ข้อสะโพกหัก ควรได้รับการรักษาโดยศัลยแพทย์ผู้ชำนาญทางโรคกระดูกในโอกาสแรก

พล ร.ท.โกเมท เครือตราชู
กรมแพทย์ทหารเรือ

“โรคเลือด” ที่ป้องกันและรักษาได้

เมื่อกล่าวถึง “โรคเลือด” ซึ่งถ้าจะกล่าวให้ถูกต้อง คือ โรคในระบบโลหิต คนโดยทั่วไปกลัวโรคพวกนี้มาก เพราะเข้าใจว่าเมื่อตนเป็นโรคนี้แล้ว จะรักษาไม่หายและจะต้องตายในที่สุด ผู้ป่วยบางคนที่อยู่ในวงการแพทย์ รู้จักนายแพทย์ดีว่าผู้ใดมีความชำนาญในสาขาใด ขณะที่เจ็บป่วย ถ้าหากมีนายแพทย์ที่ชำนาญทางสาขาระบบโลหิตไปเยี่ยมหรือไปช่วยตรวจรักษา ผู้ป่วยผู้นั้นจะกลัวว่าตนเป็น “โรคเลือด” บางรายที่ใจอ่อนถึงกับร้องไห้ก็มี ทั้ง ๆ ที่แพทย์นั้นไปเยี่ยมตรวจในฐานะคนรู้จักกันหรือเคยทำงานด้วยกันมา แพทย์บางคนนำญาติมารักษา ถ้าเห็นแพทย์ทางระบบโลหิตไปดูแลผู้ป่วยจะกลัวว่าญาติของตนเป็น “โรคเลือด” ทั้ง ๆ ที่ผู้ป่วยเป็นโรคระบบอื่น

ในทัศนะของผู้เขียน ถึงแม้ความเข้าใจอย่างนั้นเป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง แต่ก็ไม่ใช่ถูกต้องไปหมด “โรคเลือด” หลายโรค สามารถรักษาให้หายได้ และยิ่งกว่านั้นสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้ ผู้เขียนจะกล่าวถึงโรคเหล่านี้บางโรคที่พบได้บ่อยในประเทศไทย เชื่อว่าคงจะได้ประโยชน์ตามสมควร ส่วนโรคที่รักษาไม่หายนั้นจะไม่กล่าวถึง ผู้ใดเป็นโรคชนิดหลังนี้ ถ้าเชื่อในบุญและบาป ก็เป็นเรื่องของ “กรรม” ถ้าเชื่อในพรหมลิขิต ก็เป็นเรื่องของ “ดวง” เมื่อเป็นแล้วก็ไม่สามารถจะรักษาให้หายขาดได้ แต่ก็อยากจะเน้นเป็นการขจัดความกลัวว่าโรคระบบโลหิตก็เหมือนกับโรคระบบอื่น ๆ เช่น ระบบไต ระบบหัวใจ ระบบทางเดินอาหาร ฯลฯ ซึ่งก็มีโรคหลายโรคที่รักษาไม่หายเช่นเดียวกัน อาจจะซ้ำร้ายที่ต้องทนทุกข์ทรมานกว่าระบบโลหิตก็มี

โรคที่จะกล่าวถึงเป็นโรคที่เป็นกันแพร่หลายในบ้านเรา ถ้าเรารู้จักป้องกัน เชื่อว่าอัตราการเป็นโรคจะลดลงได้อย่างมาก จึงเห็นสมควรนำมากล่าวไว้ในที่นี้

โรคโลหิตจางจากการขาดเหล็ก

เหล็กเป็นธาตุสำคัญของร่างกายมนุษย์ เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดโลหิตแดง โดยเป็นธาตุอยู่ในอณูของสารที่เรียกว่า ฮีโมโกลบิน สารนี้เป็นตัวช่วยนำอ๊อกซิเจนจากอากาศที่มนุษย์หายใจเข้าไป นำไปสู่เยื่อเนื้อต่าง ๆ เผาผลาญเพื่อให้เกิดพลังงานในการดำรงชีวิต นอกจากนั้นเหล็กยังเป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยในเยื่อเนื้อ ที่ช่วยให้อ๊อกซิเจนที่นำเข้าสู่เยื่อเนื้อเหล่านั้น ถูกใช้งานได้ในสภาพปกติ และยังพบได้ในกล้ามเนื้อ ในน้ำเลือด ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ

เหล็กเป็นธาตุที่อยู่ในร่างกายในจำนวนที่ค่อนข้างจะคงที่ ถ้าหากน้อยไปก็เกิดอาการของโลหิตจางจากการขาดเหล็ก ถ้ามากไปเหล็กจะไปเกาะจับอยู่ในเยื่อเนื้อต่าง ๆ ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า "ภาวะเหล็กเกิน" มนุษย์ได้รับเหล็กจากทางอาหารที่รับประทานเข้าไป และขับถ่ายเหล็กออกทางปัสสาวะ อุจจาระ เป็นส่วนใหญ่ โดยการวิเคราะห์ พบว่าในร่างกายมนุษย์ จะมีเหล็กอยู่ประมาณ ๔–๕ กรัม ในผู้ชายจะประมาณ ๕๐ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ในผู้หญิงจะประมาณ ๓๕ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ในผู้ชายจะขับถ่ายเหล็กออกในทางดังกล่าววันละประมาณ ๑ มิลลิกรัม ถ้าพิจารณาตามตัวเลข ในผู้หญิงมีเหล็กน้อยกว่าในผู้ชาย เพราะในผู้หญิงมีการสูญเสียของเหล็กมากกว่าในผู้ชาย ที่เห็นได้ง่ายและชัดเจน เนื่องจากเหล็กเป็นธาตุสำคัญในเม็ด

เลือด ผู้หญิงสาวมีการเสียเลือดมากกว่าผู้ชายโดยการเสียทางการมีประจำเดือน ซึ่งมีเดือนละครั้ง คำนวณได้ว่าประจำเดือนครั้งหนึ่ง ๆ ในจำนวนปกติ ผู้หญิงต้องสูญเสียเหล็กไปครั้งละ ๒๕ มิลลิกรัม เพราะฉะนั้นการสูญเสียของเหล็กต่อวันในผู้หญิงจะเฉลี่ยได้ประมาณวันละ ๒ มิลลิกรัม คือมากกว่าผู้ชายประมาณเท่าตัว มีบางคนเข้าใจว่า ในระหว่างตั้งครรภ์ผู้หญิงจะไม่มีการสูญเสียเหล็ก เพราะในระยะนั้นไม่มีประจำเดือน ความเข้าใจนั้นไม่ถูกต้อง เพราะในระยะตั้งครรภ์ผู้หญิงต้องสูญเสียเหล็กอย่างมาก ผู้หญิงต้องสร้างเลือดมากขึ้น นั่นก็คือ ต้องนำเหล็กที่ร่างกายเก็บไว้เป็นทุนสำรองมาใช้มากขึ้น เพื่อให้เลือดนี้ไปเลี้ยงอวัยวะที่เติบโตขึ้น เช่น มดลูก และรก ในขณะเดียวกันผู้หญิงต้องเอาเหล็กที่ตนเก็บไว้ ไปใช้ในการสร้างเม็ดเลือดของบุตรที่กำลังเติบโตในครรภ์ ในระยะสุดท้ายผู้หญิงต้องเสียเลือดในการคลอดบุตร เสียเหล็กให้บุตรในน้ำนม คิดรวม ๆ แล้วผู้หญิงตั้งครรภ์ครั้งหนึ่ง ๆ จะเสียเหล็กไปจากร่างกาย ๑ กรัม ถ้าคิดดูคร่าว ๆ ผู้หญิงร่างเล็กน้ำหนักตัว ๔๐ กิโลกรัม ผู้หญิงคนนั้นจะมีเหล็กอยู่ ๓๕×๔๐=๑.๔ กรัม ตั้งครรภ์ครั้งหนึ่ง ๆ หญิงผู้นี้จะมีเหล็กเหลืออยู่ในร่างกายเพียงครึ่งกรัมเท่านั้น เคยมีผู้คำนวณพบว่าในผู้หญิงตั้งครรภ์ ถึงแม้ว่าจะกินอาหารดีสักเพียงใด ผู้หญิงคนนั้นก็จะมีการขาดเหล็กเกิดขึ้น จากการคำนวณให้เห็นข้างบน จะเห็นว่าคนที่มีลูกดก ๕ คน หรือ ๑๐ คน เช่นในต่างจังหวัด ผู้หญิงจะมีอาการของโรคโลหิตจางเกิดขึ้นทุกราย

เด็กที่กำลังเจริญเติบโต เป็นบุคคลอีกจำพวกหนึ่งซึ่งจะเกิดโรคโลหิตจางได้ง่าย เพราะในระยะปีแรก น้ำหนักตัวเด็กเพิ่มจาก ๓ กิโลกรัมเป็น ๑๐ กิโลกรัม จำนวนเลือดก็เพิ่มมากขึ้นจาก ๓๐๐ ลบ.ซม.

เป็น ๑๐๐๐ ลบ.ซม. นั่นก็คือหมายความว่าต้องการเหล็กมากขึ้น ถ้าเด็กได้เหล็กจากอาหารไม่พอ ก็เกิดอาการโลหิตจางจากการขาดเหล็กเกิดขึ้น

สาเหตุของโรคโลหิตจางจากการขาดเหล็ก

กล่าวโดยคร่าว ๆ ก็มี ๒ ประการใหญ่ ๆ คือ

๑. ได้รับเหล็กน้อย เช่น อาหารไม่มีธาตุเหล็กเพียงพอ หรือการดูดซึมของลำไส้ไม่ดี ฯลฯ

๒. สูญเสียเหล็กมาก เช่น การเสียเลือดเรื้อรัง ที่สำคัญในประเทศไทยคือ พยาธิปากขอ ซึ่งในบางท้องที่ เช่น ทางภาคใต้ อาจมีถึง ๙๐% ของประชากร ผู้หญิงที่มีประจำเดือนมาก มีลูกดก หรือมีการสูญเสียเลือดทางอื่น ๆ อย่างเรื้อรัง เช่น ริดสีดวงทวาร แผลในกะเพาะอาหารที่มีเลือดออก ฯลฯ

สำหรับอาการนั้นผู้เขียนจะไม่กล่าวถึง เพราะอยากให้ผู้ป่วยที่ซีดทุกคนควรจะให้แพทย์ได้ตรวจสอบหาสาเหตุให้แน่ชัด ดีกว่าที่จะปล่อยไว้จนถึงขั้นรุนแรง ซึ่งอาจจะถึงหัวใจวาย เพราะกล้ามเนื้อของหัวใจไม่ได้รับออกซิเจนเพียงพอ โดยทั่วไป ผู้หญิงที่กำลังสาวมีประจำเดือนมาก หรือผู้หญิงที่มีบุตรมาก หรือในเด็กอ่อนที่กำลังเจริญเติบโต ถ้ามีอาการซีดต้องนึกถึงว่า การซีดนั้นเกิดจากการเป็นโรคโลหิตจางจากการขาดเหล็กไว้ก่อน จนกว่าจะได้พิสูจน์ว่าเป็นอย่างอื่น

สำหรับทางด้านการรักษา ผู้เขียนก็จะไม่พูดถึงในที่นี้ เพราะผู้ป่วยควรจะต้องให้แพทย์ตรวจ และให้การรักษา แต่จะพูดเน้นเรื่องการป้องกัน ซึ่งคนทั่วไปสามารถจะป้องกันได้ แทนที่จะเสียเวลาไปโรงพยาบาลเพื่อรักษา การป้องกันที่ถูกต้องที่สุดก็คือการรับประทานอาหารที่มี

เหล็กสูง เช่น เนื้อ โดยเฉพาะเนื้อปลา ตับ ม้าม สำหรับไข่มีจำนวนของเหล็กสูง แต่ขณะเดียวกันไข่มีพวกฟอสเฟต จากพวกฟอสโฟร์ไลปีดซึ่งจะทำให้การดูดซึมของเหล็กไม่ดี อาหารจำพวกที่มีไฟเตดสูงป้องกันการดูดซึมของเหล็กในลำไส้เช่นเดียวกัน

ถึงแม้วิธีรับประทานอาหารที่มีจำนวนเหล็กสูงจะเป็นวิธีที่ดี แต่วิธีนี้ไม่สามารถปฏิบัติได้ทุกท้องที่ โดยเฉพาะในต่างจังหวัดซึ่งประชากรส่วนใหญ่มีรายได้น้อย ไม่เพียงพอที่จะซื้ออาหารดังกล่าวมารับประทานได้ทุกมื้อ นอกจากนั้นเหล็กในอาหารอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ มียาหลายชนิดที่มีเหล็กเป็นตัวประกอบ และเนื่องจากว่ายาจำพวกที่มีธาตุเหล็กราคาถูกมาก บางชนิดไม่เกินเม็ดละ ๒ สตางค์ การกินยาพวกนี้เป็นประจำวันละ ๑ เม็ดทุกวัน โดยเฉพาะผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ในระยะที่ให้นมบุตร และเด็กอ่อน (ซึ่งใช้ยาในรูปอื่นๆ) ก็เพียงพอในการที่จะป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดเหล็กได้ ถ้าประชากรของประเทศไทยทุกภาครับประทานยาพวกเข้าเหล็กวันละ ๑ เม็ดได้ทุกคนทุกวัน ผู้เขียนเชื่อว่าโรคโลหิตจางจากการขาดเหล็กซึ่งมีสูงมาก แทบจะไม่เป็นปัญหาสำคัญอีกต่อไป ผู้เขียนอยากจะเน้นว่า ในขณะนี้ จากการศึกษาของผู้เชี่ยวชาญทางโลหิตวิทยา พบว่าประชากรของประเทศมีโลหิตจางจากการขาดเหล็กไม่น้อยกว่า ๓๕%

วิธีดังกล่าวข้างบนถึงแม้จะเป็นวิธีที่ดี ราคาถูก แต่ก็มีข้อเสียคือยากในการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ขึ้นชื่อว่า "ยา" เป็นการยากที่จะให้คนทุกคนที่เป็นคนปกติ แข็งแรงดี ทำงานทำการได้รับประทานทุกวัน แม้แต่คนป่วยซึ่งต้องรับประทานยา ยังลืมรับประทานยาได้ ไม่มีปัญหาอะไรที่คนดี ๆ จะลืมไม่ได้ ปัญหาอันนี้เป็นอุปสรรคสำคัญที่แพทย์และ

โภชนากร ไม่เฉพาะแต่ในประเทศไทยแต่ที่อื่นทั่วโลก กำลังประสบและคิดแก้ไข ทำอย่างไรจะเอาธาตุเหล็กปนลงในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งทุกคนต้องรับประทานทุกวัน โดยที่ผู้ป่วยไร้ความสำนึกว่าได้รับประทาน "ยา" เข้าไปด้วย และเมื่อปนเข้าไปแล้ว จะต้องไม่เปลี่ยนสีเปลี่ยนรสของอาหารนั้น วิธีการป้องกันแบบนี้เคยทำได้สำเร็จในอเมริกาใต้ในด้านป้องกันมาลาเรีย โดยเอายาป้องกันมาลาเรียใส่ลงไปในเกลือเพราะประชากรที่นั่นรับประทานเกลือทุกคน ในขนาดที่ไม่ทำให้เกลือนั้นขม แต่เป็นขนาดที่รับประทานทุกมื้อแล้วจะได้ขนาดพอที่ป้องกันมาลาเรียได้ เนื่องจากยาป้องกันมาลาเรียเป็นสีขาว เมื่อแจกเกลือชนิดนี้ให้รับประทานในหมู่บ้าน อัตราการเป็นมาลาเรียของประชากรในหมู่บ้านนั้นลดลงมาก แทนที่จะต้องบังคับให้เขารับประทานยาทุกวันหรือ วันเว้นวันซึ่งได้ทำแล้วแต่ไม่สำเร็จ สำหรับการป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดเหล็ก น่าจะกระทำได้โดยวิธีเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตาม ขณะนี้ยังหาวิธีที่เหมาะสมที่สุดไม่ได้ ในที่สุดนี้ผู้เขียนอยากจะเน้นว่า วิธีรับประทานยาถึงแม้จะเป็นวิธีที่ไม่สมบูรณ์แบบ น่าจะได้ลองปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ มารดาที่กำลังให้นม และเด็กอ่อน เชื่อว่าถ้ากระทำกันได้ทุกราย อุบัติการของโรคโลหิตจางจากการขาดเหล็กจะลดลงได้บ้างตามสมควร

โรคไขกระดูกไม่ทำงานหรือทำงานผิดปกติ

การเลือกเอาโรคนี้มากล่าวในที่นี้ ก็ด้วยสาเหตุ ๓ ประการ ประการแรก โรคนี้เป็นโรคที่สามารถจะรักษาให้หายได้ ถึงแม้จะไม่ทั้งหมดแต่ส่วนหนึ่งของผู้ป่วยจะหายขาดได้ ประการที่สองที่มีความสำคัญมากกว่าประการแรก คือ โรคนี้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้ ถ้าเผื่อมีการ

ร่วมมือกันเพียงพอ ทั้งด้านประชาชน ด้านหมอ และด้านรัฐบาล และประการสุดท้าย โรคนี้พบได้บ่อยในประชาชนไทย เท่าที่ผู้เขียนทราบสถิติของผู้ป่วยด้วยโรคนี้ในประเทศไทย สูงกว่าที่อื่น ๆ มาก เนื่องจากเป็นโรคที่ป้องกันได้ การนำมาเขียนในที่นี้ จึงเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์พอสมควร

ไขกระดูกประกอบด้วยเซลล์ชนิดอ่อน ที่จะสร้างเม็ดเลือด เพราะฉะนั้นจึงมีเซลล์ส่วนใหญ่เป็นเซลล์สร้างเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเพล็ทเล็ต เมื่อไขกระดูกไม่ทำงานหรือทำงานผิดปกติ การสร้างเม็ดเลือดจะเสียไป ผู้ป่วยมีเม็ดเลือดแดงน้อยก็มีอาการซีดโลหิตจาง มีเม็ดเลือดขาวน้อย ก็มีอาการติดเชื้อโรคได้ง่ายกว่าคนปกติ มีเพล็ทเล็ตน้อยก็มีอาการเลือดออกตามที่ต่าง ๆ เช่น ใต้ผิวหนัง เหงือก ทางเดินอาหาร จนถึงในสมอง ซึ่งทำให้ถึงตายได้

สำหรับการรักษานั้นจะไม่พูดถึงในที่นี้ เพราะผู้ป่วยจะต้องไปหาแพทย์ และให้แพทย์วินิจฉัยและรักษาโรคนี้ แต่เนื่องจากโรคนี้เป็นโรคที่ป้องกันได้ จึงขอเน้นพูดทางด้านป้องกันเป็นส่วนใหญ่

เป็นที่รู้กันทั่วไปว่ายาบางชนิด นอกจากมีผลดีในด้านการรักษาโรค แต่ผลเสียที่ร้ายกาจก็คือ มีพิษทำลายเซลล์อ่อนในไขกระดูก หรือทำให้ไขกระดูกทำงานผิดปกติเกิดขึ้น ยาพวกนี้ที่มีผู้รายงานมามีประมาณ ๕๐ ชนิด ที่พบได้บ่อยที่สุดในประเทศไทย ก็เห็นจะเป็นยาปฏิชีวนะที่เรียกชื่อว่า คลอแรมเฟ็นนิคอล สำหรับยาอื่นก็มีพิษเช่นเดียวกัน แต่อัตราการใช้น้อยกว่ามาก ถึงแม้ว่าผู้ป่วยรับประทานคลอแรมพินิคอลทุกราย ไม่มีอาการเป็นพิษเช่นนี้ทุกราย อัตราเป็นพิษต่อไขกระดูกในจำนวนผู้รับประทานยานี้จะอยู่ประมาณในอัตรา ๑ ต่อ ๑๐,๐๐๐ ถึง ๑ ต่อ

๒๐,๐๐๐ ท่านผู้อ่านอาจจะเห็นว่าเป็นจำนวนน้อยมาก แต่ถ้าพิจารณาดูว่าในประเทศไทย มีแพทย์ขณะนี้ประมาณ ๕,๐๐๐ คน และคิดเสียว่าอัตราถัวเฉลี่ย แพทย์คนหนึ่งรักษาผู้ป่วย ๑๐ คน มาหาด้วยอาการปวดท้อง ไอ เป็นหวัด ฯลฯ และจ่ายยาคลอแรมพินิคอลให้ผู้ป่วยทุกคนหรือเกือบทุกคน ผู้ป่วยที่รับประทานยานี้จะมีประมาณ ๕๐,๐๐๐ คนต่อวัน ใน ๑ วัน จะมีผู้ป่วยที่เคราะห์ร้ายน่าสงสาร เป็นโรคไขกระดูกไม่ทำงานเกิดขึ้นวันละ ๓–๕ คนทุกวัน ตัวเลขที่คิดคำนวณคร่าว ๆ นับว่าสูงอย่างน่าใจหาย ยิ่งกว่านั้นในประเทศเรา ยังมีแพทย์ชั้นสอง แพทย์เถื่อนตลอดจนเด็กที่มีความรู้อ่านฉลากยาได้ขายยาที่เรียกกันว่า "หมอตี๋" บุคคลจำพวกนี้อาจจะมีผู้ป่วยไปหามากกว่าแพทย์ เพราะคิดค่าตอบแทนต่ำกว่าแพทย์ และบุคคลพวกนี้จะรักษาผู้ป่วยอีกกี่รายไม่สามารถคำนวณได้ ท่านผู้อ่านก็จะเห็นว่าอัตราผู้ป่วยเป็นโรคนี้น่าจะสูงกว่าที่คิดไว้

ขณะนี้ยาที่ใช้กันแพร่หลายมากในหมู่ประชาชนที่มีรายได้น้อยเรียกว่า "ยาชุด" ซึ่งจัดโดยหมอตี๋ตามร้านขายยาต่าง ๆ ถ้าผู้ป่วยเป็นหวัดจะเข้าไปบอกเด็กขายยาว่าซื้อยาแก้หวัด ๑ ชุด ซึ่งประกอบด้วย ปฏิชีวนะ ๒ เม็ด แก้ไข้ ๒ เม็ด วิตามิน ๑ เม็ด หรือยาอื่นทำนองนี้ ผู้ป่วยก็สามารถซื้อยามารับประทานเพื่อรักษาอาการหวัด ปวดหัว ปวดท้อง เป็นไข้ ฯลฯ เพียงอัตราชุดละ ๑–๒ บาท เท่านั้น

ดังกล่าวมาแล้ว ท่านผู้อ่านจะเห็นว่าประชาชนชาวไทยผู้ยากจนต้องทำงานเลี้ยงชีวิตและครอบครัว ไม่มีเวลาที่จะไปหาแพทย์ที่โรงพยาบาล เพราะไปครั้งหนึ่ง ๆ จะต้องเสียเวลาตั้งครึ่งวัน กว่าจะได้ยามารับประทานเพียง ๒๐–๓๐ เม็ด หรือไม่มีเงินเพียงพอที่จะไปรักษาตัวตามร้านแพทย์ เนื่องจากต้องเสียเงินในอัตราที่สูงเมื่อเทียบกับรายได้ที่

ตนได้รับ ประชาชนเหล่านี้ถูกบังคับโดยไม่มีทางหลีกเลี่ยงให้ไปซื้อยาจาก "หมอตี๋" ประชาชนเหล่านี้ต้องเสี่ยงชีวิตของตัวทุกครั้งด้วยโรคซึ่งไม่น่าจะถึงแก่ชีวิต เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ปวดท้อง ฯลฯ เนื่องด้วยการรับประทานยาที่เสี่ยงอันตราย ทั้งหมดนี้เป็นความผิดของเขาเหล่านั้นหรือ ? ใครเล่าเป็นผู้ผิด ร้านขายยา หรือประชาชนผู้น่าสงสารเหล่านั้น ? เชื่อว่าท่านผู้อ่านคงจะหาคำตอบเองได้ ผู้เขียนเคยมีโอกาสไปบรรยายให้แพทย์ต่างประเทศฟัง เขาเหล่านั้นประหลาดใจที่ทราบว่า ประเทศไทยที่เจริญด้านวัตถุอย่างที่เห็นอยู่ขณะนี้ ยังมีเหตุการณ์ที่แทบจะไม่น่าเชื่อเช่นนี้อยู่อีก

บุคคลที่ควรจะได้รับการวิจารณ์อีกจำพวกหนึ่ง คือ ตัวนายแพทย์เอง เพราะโรคไขกระดูกไม่ทำงานนี้ ถ้าจะพูดตรงไปตรงมาเรียกได้ว่าเป็นโรค "หมอทำ" การให้ยาคลอแรมเฟนนิคอล โดยไม่มีข้อชี้บ่งที่สมควร เป็นการที่จะทำให้ผู้ป่วยเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้โดยไม่จำเป็นอย่างที่ชักตัวอย่างให้เห็นแต่ตอนแรก เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นเสมอ ๆ ถ้าแพทย์ระวังมากกว่านี้ ใช้ยาด้วยความรอบคอบกว่านี้ ผู้เขียนเชื่อว่าอัตราการเป็นโรคไขกระดูกไม่ทำงาน ที่มีมากจนน่าตกใจในขณะนี้ จะลดลงได้อย่างมาก

ศาสตราจารย์นายแพทย์มงคล เครือตราชู
หน่วยโลหิตวิทยา โรงพยาบาลศิริราช

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว นายกำธร สถิรกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๑๕ มิถุนายน ๒๕๑๖